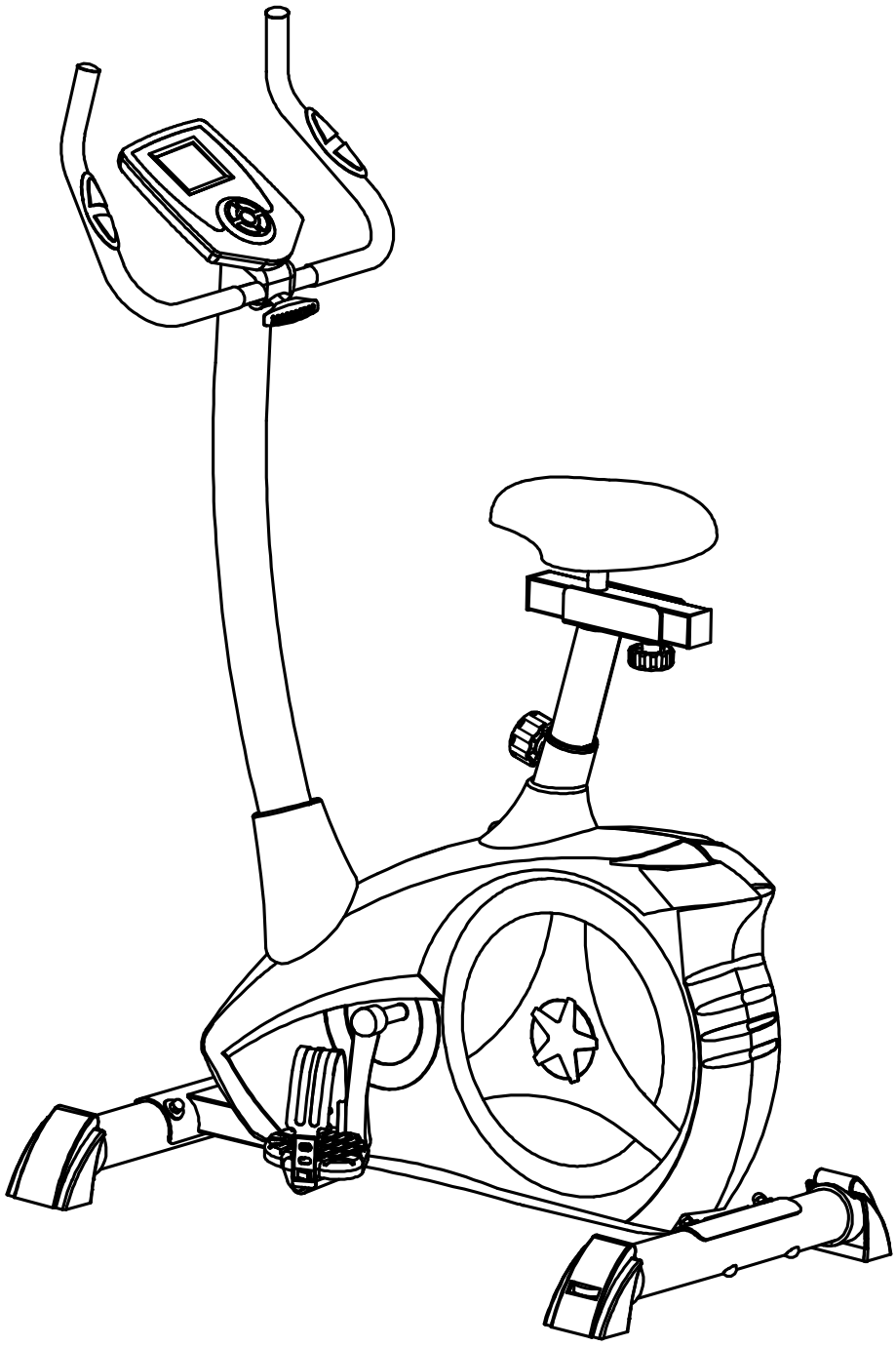
PRO-FORM®

DU - GEBRUIKSAANWIJZING
FR - MANUEL DE L'UTILISATEUR
IT - MANUALE UTENTE
PL - INSTRUKCJA OBSŁUGI
PT - MANUAL DO UTILIZADOR



Bezoek onze website,
Visitez notre site Internet,
Visitate il nostro sito Web,
Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej
Visite o nosso website

www.iconsupport.eu

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 3
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE. 4
UTILISATION DU VÉLO. 5
COMMENT MESURER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE. 5
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE 5
CONSEILS DE MISE EN FORME. 9
SCHEMA DETAILLE. 10
LISTE DES PIÈCES 50
MAINTENANCE ET DEPANNAGE. 8
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE. . . . . Cette Page

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

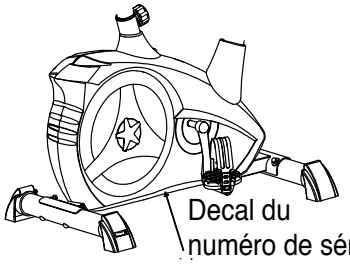
Pour toute question, ou si vous constatez que des pièces sont manquantes, vous pouvez nous contacter aux coordonnées suivantes :

Par téléphone :

0811.98.00.11

Via notre site Web : www.iconsupport.eu
E-mail : sav.fr@iconeurope.com

N° de modèle : PFIVEX86015.0
N° de série _____



Vous devez inscrire le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus réservé à cet effet.

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

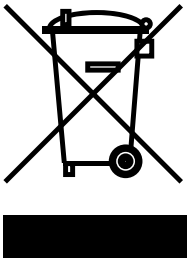
• Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)

• Nom du produit (voir couverture de ce manuel)

• Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figure à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

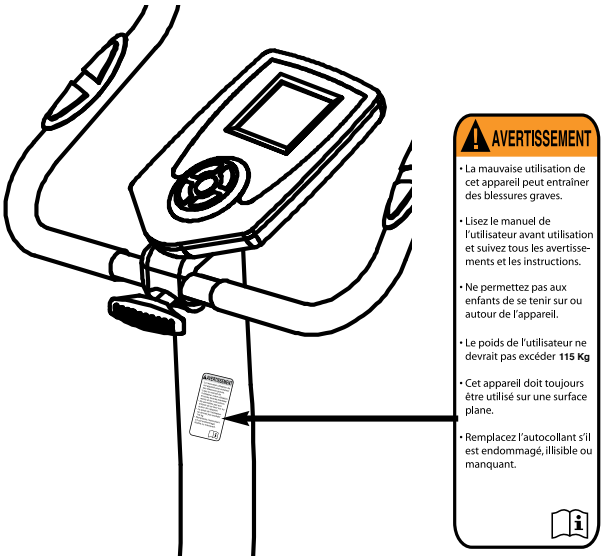
Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



⚠ ATTENTION : Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

Ce dessin indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué
Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo d'appartement avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des antécédents médicaux.

2. L'utilisation du vélo d'appartement doit strictement respecter les instructions de ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'appartement ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo d'appartement est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo d'appartement doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo d'appartement, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo d'appartement à tout moment.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo d'appartement.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo d'appartement ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo d'appartement, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon.

11. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

12. La posture à adopter sur le vélo d'appartement est « dos plat » ; ne vous penchez pas vers l'avant.

13. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

CONSERVEZ CE MANUEL

AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice ProForm® ALENA. Le vélo est l' un des moyens les plus efficaces pour améliorer votre système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir votre corps.

Le ProForm® Racer 4S offre un éventail de fonctionnalités impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre maison.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions supplémentaires concernant cet appareil après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter.
Pour mieux vous assister lors de votre appel, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le **PFIVEX86015.0** Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur le vélo d'exercice.

ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus de la clé hexagonale et la clé Allen incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme , et une clé à molette .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Lenuméro entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que celle-ci ne soit pas déjà assemblée.

ETAPE 1
Attachez le stabilisateur avant (20) et le stabilisateur arrière (27) au cadre principal (1) avec les boulons de carrosserie (28), les rondelles ondulées (13) et les écrous (19).

ETAPE 2
Fixez les pédales (22L/R) au pédalier (21L/R) du cadre principal (1) à l'aide de la clé en croix.
Note: La pédale gauche (22L) doit être serrée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la pédale droite (22R) dans le sens des aiguilles d'une montre.

ETAPE 3
Faites glisser le cache de la potence (11) sur la potence (12) puis connectez le câble inférieur (16) au câble supérieur (3). Fixez la potence (12) sur le cadre principal (1) à l'aide de boulons hexagonaux (14) et de rondelles ondulées (13) puis faites glisser le cache de la potence (11) le long de la potence (11).

ETAPE 4
Attachez la selle (34) sur le support de selle horizontal (33) et sécurisez-la à l'aide de la vis et de l'écrou se trouvant sous la selle.
Fixez ensuite le support de selle horizontal (33) sur la potence (29) et sécurisez-le à l'aide d'une rondelle plate (32) et de la molette de réglage de recul de selle (31) comme indiqué.
Insérez la potence (29) dans le cadre principal (1) et sécurisez-la à l'aide de la molette de réglage de hauteur de selle (30) à la hauteur souhaitée.

ETAPE 5
Faites sortir le câble du capteur de pouls (4) à travers le trou de la potence (12).
Utilisez le boulon en T (25) afin de sécuriser le cache du guidon (10) et le guidon (7) à la potence (12) à l'aide de l'entretoise (9) te de la rondelle plate (8).
Connectez le câble supérieur du capteur (3) et le câble du capteur de pouls (4) à la console (17), puis fixez la console (17) à la potence (12) à l'aide d'une vis à tête hexagonale (2) et d'une rondelle plate (15).

Votre vélo d'exercice est maintenant prêt à être utilisé.

UTILISATION DU VÉLO

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE LA POSITION LATÉRALE DE LA SELLE

Pour que votre entraînement soit efficace, votre selle doit être à la bonne hauteur. Pendant le pédalage, votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale se trouve en position basse.
Pour régler la hauteur ou la position latérale de la selle, commencez par desserrer la molette du tube de selle. Tirez ensuite la molette, faites glisser la potence de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez la molette. Déplacez légèrement le tube de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que la molette est correctement engagée dans l'un des trous de réglage du tube de selle. Pour terminer, serrez la molette.

RÉGLAGE DU GUIDON

Pour régler le guidon, commencez par desserrer la molette. Faites pivoter le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez la molette.

RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALES
Pour régler les sangles des pédales, commencez par tirer l'extrémité de chaque sangle pour la faire sortir de la languette de la pédale. Réglez ensuite les sangles sur la position de votre choix, puis enfoncez l'extrémité de chaque sangle sur la languette.

COMMENT BRANCHER L'ADAPTATEUR SECTEUR

IMPORTANT : si le vélo a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher l'adaptateur secteur. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez l'adaptateur secteur dans la prise jack du cadre du vélo. Ensuite,branchez l'adaptateur secteur dans l'adaptateur de prise électrique. Puis, branchez l'adaptateur de prise électrique dans une prise appropriée, correctement installée selon les codes et les règles en vigueur.

ATTENTION : l'adaptateur de prise électrique ne s'adapte que pour les produits destinés au marché anglais. Il est donc inutile pour les autres marchés.

COMMENT MESURER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.
Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le détecteur de pouls présent sur la poignée.
Si les contacts métalliques du détecteur de pouls situé sur les poignées sont recouverts d'une feuille de plastique transparent, retirez-la. Vous devez avoir toujours les mains propres lorsque vous utilisez l'appareil. Pour mesurer votre pouls, saisissez le capteur de pouls situé sur les poignées en ayant pris soin de placer vos paumes contre les contacts métalliques. Évitez de déplacer vos mains et ne serrez pas les contacts trop fortement.
Remarque : si vous conservez en mains le détecteur de pouls situé sur les poignées, l'écran continuera à afficher votre fréquence cardiaque pendant 30 secondes maxi. L'écran affiche ensuite votre fréquence cardiaque avec les autres modes.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Suivez votre progression à l'écran
La console possède six écrans qui affichent les informations suivantes concernant votre exercice :
Speed (Vitesse) — Cet écran affiche votre vitesse estimée en kilomètres heure (km/h).
Time (Temps) — Indique le temps écoulé.
Remarque : lorsque vous choisissez un programme intelligent, cet écran affiche le temps restant du programme et non pas le temps écoulé.
Distance — Cet écran indique la distance correspondant à votre pédalage en tours complets.
Calories — Affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.
RPM (tr/min) — Cet écran affiche votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).
Watts — Cet écran indique le nombre de watts que vous avez produits pendant votre exercice.

UTILISATION DE LA CONSOLE

Veillez à bien brancher l'adaptateur d'alimentation(Voir comment brancher l'adaptateur secteur Page 8).
Si la surface de la console est recouverte d'une feuille de plastique transparent, retirez-la.

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Utilisez les boutons.
UP :
Ce bouton permet d'augmenter la résistance pendant l'exercice ou, en mode réglage, d'augmenter les valeurs de temps, de distance, de calories, d'âge, de sexe ou les programmes.
DOWN :
Ce bouton permet de réduire la résistance pendant l'exercice ou, en mode réglage, de réduire les valeurs de temps, de distance, de calories, d'âge, de sexe ou de parcourir les programmes.
MODE :
En mode de réglage du temps, ce bouton vous permet de valider les heures et les minutes.
En mode réglage, ce bouton vous permet de valider les valeurs modifiées.
En mode STOP, ce bouton vous permet de réinitialiser les valeurs.
START/STOP :
Pour un démarrage rapide, ce bouton vous permet de démarrer le décompte de la console. Le décompte commence à 0. Si vous maintenez ce bouton enfoncé plus de 2 secondes, vos valeurs seront réinitialisées.
PULSE RECOVERY :
Ce bouton permet d'activer les tests de récupération du pouls.

3. Commencez à pédaler et suivez votre progression à l'écran.
Pendant l'exercice, la console affiche le mode sélectionné.

4. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes la console se met en pause. La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique.
Si le mouvement des pédales s'arrête et si l'utilisateur n'actionne pas les boutons de la console pendant quelques minutes, l'alimentation est coupée automatiquement.

Réalisation du test de récupération de pouls :

Cette fonction permet d'évaluer la capacité de récupération du pouls de l'utilisateur sur une échelle de A+ à C, A+ étant la meilleure valeur et C la plus mauvaise. Les valeurs possibles sont les suivantes : A+, A, B+, B, C+, C.
Dans un souci d'exactitude, l'utilisateur doit faire ce test dès que son exercice est terminé en appuyant sur la touche TEST (RECOVERY) et en restant au repos complet. Après avoir appuyé sur la touche, vous devez appliquer le détecteur de fréquence cardiaque de manière appropriée. La durée du test est d'une minute et le résultat s'affiche à l'écran.
Si l'ordinateur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, la touche TEST (RECOVERY) ne lancera pas le test de récupération de pouls.
Pendant le test de récupération de pouls, appuyez sur TEST (RECOVERY) pour arrêter le test et revenir à l'état d'arrêt.

UTILISATION DU PROGRAMME MANUEL

1. Mettez la console en marche. (Voir Page 8)

2. Sélectionnez le mode manuel.
Lors de la mise en marche de la console, c'est le mode manuel qui est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, repassez en mode manuel en appuyant sur UP ou DOWN à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'écran affiche MANUAL, validez en appuyant sur MODE. Par défaut, le niveau de résistance est de 7. Lorsque TIME clignote sur la console, appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner la durée de votre exercice. Appuyez sur MODE pour valider. Répétez la même opération pour la distance et les calories. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

3. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir entre 24 niveaux de résistance.
Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.
La console affiche le temps écoulé et la distance de pédalage parcourue. Remarque : lorsque vous choisissez un programme intelligent, cet écran affiche le temps restant du programme et non pas le temps écoulé. Il affiche également votre vitesse (en Km/h), les calories que vous avez brûlées ainsi que votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de pouls situé sur les poignées.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.
(VOIR COMMENT MESURER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE page 9)

6. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l'écran et la console se met en pause.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques minutes, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

UTILISATION DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

1. Mettez la console en marche. (Voir Page 8)

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.

Appuyez sur le bouton UP/DOWN pour sélectionner un programme. Sélectionnez votre programme en fonction de vos objectifs et du profil qui s'affiche sur la console.
Notez : Les programmes 2, 3, 6 et 8 étant des programme Endurance et les programmes 4, 5, 7, 9 et 10 étant plûtot orientés Performance.
⚠ IMPORTANT :Veuillez consulter un Entraîneur pour plus de détails dans la sélection et l'usage des programmes

3. Réglez le programme en fonction de vos objectifs quotidiens.
Lorsque TIME clignote sur la console, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour sélectionner la durée de votre exercice. Appuyez sur le bouton MODE pour valider. Lorsque DISTANCE clignote, répétez les opérations ci-dessus pour sélectionner et valider la distance. Même chose pour les calories et le pouls. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer votre exercice.

4. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 24 niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

5. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement. (voir page 9)

PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Mettez la console en marche. (Voir Page 8)

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.
Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Attendez que les mots HRC 60%, HRC 70%, HRC 85% ou THR apparaissent sur l'écran puis appuyez sur le bouton MODE pour valider.

Chaque programme correspond à un objectif spécifique :
L'objectif du programme HRC 60% est d'atteindre 60 % de la fréquence cardiaque maximale.
L'objectif du programme HRC 70% est d'atteindre 70 % de la fréquence cardiaque maximale.
L'objectif du programme HRC 85% est d'atteindre 85 % de la fréquence cardiaque maximale.
Le programme THR vous permet de définir vous-même votre objectif de contrôle de la fréquence cardiaque.

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) est calculé comme suit : 220 - votre âge. Pour une personne âgée de 35 ans, cela donnera :
220 - 35 = 185 pulsations/min.

3. Saisissez vos données.
Pour les programmes HRC 60%, HRC 70%, HRC 85% , lorsque AGE clignote, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner votre âge ou appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner votre objectif pour le programme THR, puis sur MODE pour valider. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

4. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 24 niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

5. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement. (voir page 9)

PROGRAMME WATT

1. Mettez la console en marche. (Voir Page 8)

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.
Appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner le programme qui s'appelle WATT. Appuyez sur le bouton MODE pour valider.

3. Saisissez vos données.
Lorsque TIME défile sur l'écran, appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner votre temps. Validez en appuyant sur MODE. Faites la même opération pour entrer la distance et les calories.
Appuyez sur le bouton MODE pour valider. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

Une fois fois le programme lancé, ajustez votre objectif WATT.
Notez que vous ne pourrez modifier la résistance comme sur les autres programmes mais seulement les watts (une combinaison de résistance et de cadence de pédalage)

4. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement. (voir page 9)

PROGRAMMES PROGRAMMABLES

1. Mettez la console en marche. (Voir Page 8)

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.
Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner le programme USER 1-4. Appuyez sur le bouton MODE pour valider.
Selectionnez ensuite l'utilisateur en appuyant sur UP ou DOWN. Puis validez en appuyant sur MODE.

3. Saisissez vos données.
L'utilisateur est libre de modifier le profil du programme selon 10 intervalles. Ces valeurs et profils seront enregistrés dans la mémoire après la configuration. Voici comment procéder : une fois le programme sélectionné et après avoir maintenu le bouton MODE appuyé pendant 3 secondes, la première colonne se met à clignoter et vous pouvez utiliser les boutons UP et DOWN pour créer votre profil. Appuyez sur MODE pour valider et vous allez ensuite vous retrouver sur la 2e colonne. Appliquez cette procédure afin de remplir les 10 colonnes. Maintenez à nouveau le bouton MODE pendant 3 secondes afin de valider l'enregistrement de votre programme personnalisé. Utilisez les boutons UP/DOWN pour valider les informations Distance, Temps et calorie tout en ayant préalablement validé chaque information en appuyant sur MODE.
Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

4. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 24 niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le mot STOP s'affiche à l'écran et la console se met en pause. La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique. Si le mouvement des pédales s'arrête et si l'utilisateur n'actionne pas les boutons de la console pendant quelques minutes, l'alimentation est coupée automatiquement pour préserver les batteries.

TEST CONCERNANT LES GRAISSES DE L'ORGANISME

1. Mettez la console en marche. (Voir Page 8)

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.
Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner le programme BODY FAT. Appuyez sur le bouton MODE pour valider. Il s'agit d'un programme spécialement conçu pour calculer le rapport des réserves de graisse de l'organisme de l'utilisateur.

3. Saisissez vos données.
Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner votre taille(HEIGHT), poids (WEIGHT), âge (AGE) et sexe (GENDER, choisir la silhouette homme ou femme), validez chaque donnée en appuyant sur MODE. Après avoir appuyé sur le bouton START/STOP pour calculer les réserves de graisse, n'oubliez pas d'appliquer correctement le détecteur de fréquence cardiaque. Si le détecteur ne perçoit aucun signal, le message d'erreur « ERROR » s'affiche sur l'écran. Dans ce cas, appuyez sur le bouton START/STOP durant 3 secondes puis recommencer depuis la sélection du programme.
Votre estimation de votre pourcentage de graisse va alors s'afficher à l'écran.
Pour sortir du programme appuyez durant plus de 3 secondes sur le bouton START/STOP.

MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

Contrôlez et resserrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'appartement.
Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.
Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux.

Important : pour éviter d'endommager la console, celle-ci ne doit jamais entrer en contact avec des liquides ou être exposée directement au rayonnement du soleil.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION :

• Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

• Les moniteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour déterminer le pouls qu'il vous faut, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls
recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d'entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic.
L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l'exercice aérobic, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre pouls, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à
cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle. PFIVEX86015.0

N°	Qté.	Description
1	1	Cadre principal
2	2	Vis hexagonale M4X10
3	1	Câble supérieur du capteur
4	2	Câble du capteur de pouls
5	2	Embout carré
6	1	Pièce métallique en U
7	1	Guidon
8	1	Rondelle plate D8
9	1	Entretoise
10	1	Cache du guidon
11	1	Cache de la potence
12	1	Potence
13	8	Rondelle ondulée
14	4	Vis M8X15
15	2	Rondelle plate D5
16	1	Câble inférieur du capteur
17	1	Console
18	2	Embout du stabilisateur avant
19	4	Ecrou M8
20	1	Stabilisateur avant
21	2	Pédalier
22	2	Pédale
23	2	Embout de pédalier
24	2	Boulon à collerette M8X25
25	1	Boulon en T M8X65
26	2	Embout du stabilisateur arrière
27	1	Stabilisateur arrière
28	4	Boulon de carrosserie M8*74
29	1	Tube de selle
30	1	Molette de réglage de hauteur de selle M16*1.5
31	1	Molette de réglage de hauteur de selle M10
32	1	Rondelle plate D10
33	1	Tube de selle horizontal
34	1	Selle
35	2	Embout
36	2	Mousse
37	1	Cache plastique
38	1	Rondelle ondulée D17
39	2	Roulement
40	2	Entretoise
41	1	Axe central
42	1	Poulie de pédalier
43	1	Courroie
44	2	Boulon
45	2	Rondelle ondulée
46	2	Rondelle ondulée
47	1	Axe de la plaque aimantée
48	1	Plaque aimantée
49	1	Ressort
50	1	Boulon hexagonal
51	2	Ecrou hexagonal
52	2	Rondelle plate D6
53	1	Capteur
54	1	Poulie de courroie
55	1	Bague
56	1	Boulon M8*20
57	1	Support de guidage de courroie
58	1	Ressort
59	4	Ecrou en nylon M10
60	1	Ecrou à collerette M10X1
61	2	Boulon M6×50
62	2	Rondelle en U
63	2	Ecrou hexagonal M6
64	2	Ecrou fin M10X1.0
65	1	Entretoise
66	2	Ecrou fin hexagonal M10*1.0
67	1	Petite poulie de courroie
68	1	Roue d’inertie
69	1	Axe de la roue d’inertie
70	9	Vis ST4*20
71	6	Vis ST4*10
72	2	Disque en plastique
73	1	Adaptateur
74	1	Moteur
75	1	Bague de potence
76	1	Ecrou en nylon M8
77	1	Entretoise de la roue d’inertie
78	3	Boulon hexagonal M8X16
79	2	Carter
80	8	Vis ST2.9X10
81	1	Bague
82	1	Câble de la résistance
83	1	Rondelle plate Φ10*Φ20*1.5
84	1	Prise electrique

INDICE

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE 12
PRECAUZIONI IMPORTANTI 12
PRIMA DI INIZIARE 13
MONTAGGIO 13
FUNZIONI DELLA CONSOLE. 14
MODALITÀ DI UTILIZZO. 14
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI 14
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 17
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO 18
SCHEMI ESPLOSI 50
ELENCO DEI PEZZI 19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO . . . . . Questa pagina

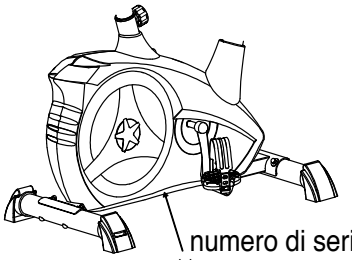
DOMANDE?

provvedere alla completa soddisfa- zione della cliente. Se avete do- mande, oppure rinvenite parti man- canti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

Telefono: 848 35 00 28

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì;
9.00-13.00 il sabato (non accessibile da telefoni cellulari)
Fax: 02/95441008
email: csitaly@iconeurope.com sito web: www.iconsupport.eu

Modello n. PFIVEX86015.0
N. di serie _____



Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

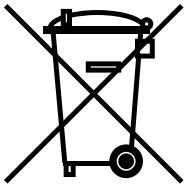
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

• modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),

• nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),

• numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

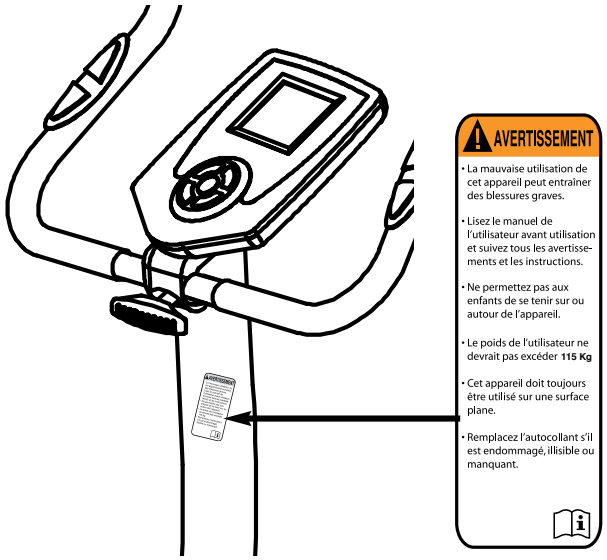


Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.

⚠ ATTENZIONE :Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare l'attrezzo unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza l'attrezzo sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. L'attrezzo è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare l'attrezzo su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro l'attrezzo e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore a i 12 anni e gli animali domestici.

8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa l'attrezzo.

11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

12. L'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.

13. Tenere la schiena diritta quando si utilizza l'attrezzo; non inarcare la schiena.

14. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

CONSERVARE IL MANUALE

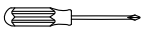
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato ProForm® ALENA. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX86015.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.
Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips  e una chiave regolabile .
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.

FASE 1

Assemblate lo stabilizzatore anteriore (20) e lo stabilzzatore posteriore (27) al telaio principale (1) con i bulloni carrozzeria (28), le rondelle ondulate (13) e i dadi (19).

FASE 2

Fissate i pedali (22L/R) alla pedaliera (21L/R) del telaio principale (1) .
Nota: Il pedale sinistro (22L) deve essere chiuso in senso antiorario, il pedale destro (22R) in senso orario.

FASE 3

Fate scorrere il carter della piantana (11) sulla piantana
(12) poi collegate il cavo inferiore (16) al cavo superiore (3). Fissate la piantana (12) al telaio
principale (1) con i bulloni esagonali (14) e le rondelle ondulate (13) poi fate scorrere il carter della piantana (11) lungo la piantana (12).

FASE 4
Fissate la sella (34) sul supporto sella orizzontale (33) e chiudetela con la vite e il bullone che trovate sotto la sella.
A questo punto, fissate il supporto sella orizzontale (33) sulla piantana (29) e chiudetela con una rondella piatta (32) e la rotella di regolazione della posizione della sella (31) come indicato.
Inserite la piantana (29) nel telaio principale (1) e chiudetela con la rotella di regolazione dell'altezza della sella (30) all'altezza desiderata.

FASE 5

Estraete il cavo del sensore dei battiti cardiaci (4) dal foro nella piantana (12).
Utilizzate il bullone a T (25) per chiudere il carter del manubrio (10) e il manubrio (7) alla piantana (12) con il distanziale (9) e la rondella piatta (8).
Collegate il cavo superiore del sensore (3) e il cavo del sensore dei battitti cardiaci (4) alla console (17), poi fissate la console (17) alla piantana (12) con una vite a testa esagonale (2) e una rondella piatta (15).

La vostra bici da camera è ora pronta all'uso.

MODALITÀ DI UTILIZZO

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO

Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza o la posizione laterale del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.

INSERIMENTO DELL'ADATTATORE DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposto a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'adattatore di alimentazione nella presa sul telaio della cyclette. Poi inserire l'adattatore di alimentazione nella adattatore presa. Collegare poi la adattatore presa nella presa a muro installata in conformità con le normative vigenti.

RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni. Nota: Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano fermi per diversi secondi, la console emette un segnale acustico e va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti e non viene premuto alcun pulsante, la console si spegne e il display viene azzerato.

FUNZIONI DELLA CONSOLE

Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.
La console è divisa in sei aree, che mostrano le seguenti informazioni:
Speed (velocità) — Indica la velocità stimata in chilometri al minuto.
Time (tempo) — Mostra il tempo trascorso. Nota: selezionando uno dei programmi di allenamento, il display mostrerà il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso.
Distance (distanza) — Indica la distanza percorsa in giri totali.
Calories (calorie) — Indica il numero approssimativo di calorie bruciate.
RPM (giri/min) — Indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).
Watts — Indica i watt sviluppati durante l'allenamento.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

Accertarsi di aver collegato il cavo di alimentazione. Rimuovere l'eventuale pellicola di plastica trasparente dalla parte anteriore della console.

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Premere i pulsanti.
UP
Permette di aumentare la resistenza durante l'allenamento o i valori di tempo, distanza, calorie,

età, sesso o dei programmi in fase di configurazione.
DOWN
Permette di diminuire la resistenza durante l'allenamento o i valori di tempo, distanza, calorie, età, sesso o dei programmi in fase di configurazione.
MODE
In modalità di impostazione dell'ora, questo pulsante permette di confermare le ore e i minuti.
In modalità di configurazione, permette di confermare i valori definiti.
In modalità STOP, permette di azzerare i valori.
START/STOP
Premere questo pulsante per l'avvio rapido.
Il conteggio sulla console inizierà da 0. Tenendo il pulsante premuto per più di 2 secondi si azzerano i valori.
PULSE RECOVERY
Questo pulsante attiva il test di recupero.

3. Iniziare a pedalare e seguire l'andamento sul display.
Durante l'allenamento, la console indica la modalità selezionata.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi e la console andrà in pausa. La console è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, il sistema si spegne automaticamente.

Utilizzo del test di recupero delle pulsazioni
Questa funzione permette di monitorare la condizione di recupero delle pulsazioni su una scala da A+ a C, dove A+ corrisponde a un recupero ottimale e C a un recupero difficoltoso, con i seguenti incrementi: A+, A, B+, B, C+, C.
Per ottenere una valutazione corretta, il test va eseguito immediatamente al termine dell'allenamento, premendo TEST (RECOVERY) e quindi interrompendo l'allenamento. Dopo aver premuto il pulsante, applicare correttamente il sensore della frequenza cardiaca. Il test dura 1 minuto e il risultato viene visualizzato sul display. Qualora il computer non riuscisse a rilevare la frequenza cardiaca, il test di recupero delle pulsazioni non si attiverà premendo TEST (RECOVERY). Durante il test, premere TEST (RECOVERY) per uscire dal test e terminare l'allenamento.

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.
2. Selezionare la modalità manuale.
All'accensione la console è impostata sulla modalità manuale. Se è stato selezionato un programma, riselezionare la modalità manuale premendo ripetutamente il pulsante di selezione dei programmi fino allo zero.
Premere UP o DOWN per selezionare il Programma 1. Il livello di resistenza predefinito è 5. Mentre TIME lampeggia sulla console, premere UP e DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Quindi ripetere la procedura per distanza, calorie e pulsazioni. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

3. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

4. Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.
La console indica il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: selezionando un programma di allenamento, il display mostra il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso. Sono inoltre indicati la velocità di pedalata (in giri/min.), le calorie e i grassi bruciati, nonché la frequenza cardiaca, se si utilizza il sensore palmare.

5. Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.
(Vedere RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI pagine 14)

6. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.
Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.
Premere UP/DOWN per selezionare il programma desiderato. Selezionare il programma in base ai propri obiettivi e ai profili visualizzati sulla console.

3. Impostare il programma in base agli obiettivi giornalieri.
Mentre TIME lampeggia sulla console, premere UP

o DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Mentre DISTANCE lampeggia, ripetere la procedura per impostare e confermare la distanza. Ripetere per calorie e pulsazioni. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.
Premere UP e DOWN per selezionare il programma di controllo della frequenza cardiaca (Heart Rate). Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

il programma 12 corrisponde al 60% della frequenza cardiaca massima;
il programma 13 corrisponde al 70% della frequenza cardiaca massima;
il programma 14 corrisponde all'85% della frequenza cardiaca massima;
con il programma 15 l'utente può definire un obiettivo personalizzato di frequenza cardiaca.

Il controllo della frequenza cardiaca è calcolato come segue: 220 - l'età. Ad esempio, per un soggetto di 35 anni: 220-35 = 185 pulsazioni/min.

3. Inserimento dei dati personali.
Mentre lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare la propria età, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare l'obiettivo desiderato, quindi confermare con MODE. Ripetere i passaggi precedenti per impostare il tempo, la distanza e le calorie. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.
Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.
Premere UP e DOWN per selezionare il programma WATT. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.
Mentre TIME lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare il tempo desiderato, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare la distanza e i watt. Premere MODE per confermare. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.
Questo programma è legato alla velocità, quindi non è possibile regolare il livello di resistenza.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.
Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.
Premere UP e DOWN per selezionare il programma (da U1 a U4). Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.
L'utente è libero di modificare i dati relativi a tempo, distanza, calorie ed età, nonché il livello di resistenza in 10 intervalli. I valori e i profili verranno salvati in memoria dopo la configurazione.
A tale scopo, dopo aver selezionato il programma e aver tenuto premuto MODE per 3 secondi, la prima colonna inizierà a lampeggiare e sarà possibile creare il profilo utilizzando il pulsante UP e DOWN. Dopo aver confermato con MODE si passerà alla seconda colonna. Tenere nuovamente premuto MODE per 3 secondi e utilizzare UP/DOWN per regolare il livello della colonna. Ripetere l'operazione per le 10 colonne. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono dieci.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console andrà in pausa. La console è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, il sistema si spegne automaticamente per non consumare le batterie.

TEST DELLA MASSA GRASSA CORPOREA

1. Accendere la console.
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.
Premere UP e DOWN per selezionare il programma 20 (scritta BODY FAT). Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare. Questo programma è appositamente pensato per calcolare la percentuale di massa grassa corporea.

3. Inserimento dei dati personali.
Premere MODE per selezionare altezza, peso, età e sesso. Quindi modificare i rispettivi valori con il pulsante UP o DOWN. Una volta premuto START/STOP per calcolare la massa grassa corporea, applicare correttamente il sensore delle pulsazioni. Se questo non rileva alcun segnale, verrà visualizzato un messaggio di errore "Err" nel display del profilo. In tal caso, premere START/STOP per ripetere il calcolo. A questo punto il profilo verrà visualizzato sul display.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Ispezionare e serrare regolarmente tutti i componenti.

Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati. Per la pulizia della cyclette, utilizzare un panno umido con una piccola quantità di detergente delicato.

Importante: per evitare danni, tenere la console lontana da liquidi e al riparo della luce solare diretta.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico.
Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX86015.0

N°	Qtà.	Description
1	1	Telaio principale
2	2	Vite esagonale M4X10
3	1	Cavo superiore del sensore
4	2	Cavo del sensore pulsazioni
5	2	Terminale quadrato
6	1	Parte metallica a U
7	1	Manubrio
8	1	Rondella piatta D8
9	1	Distanziatore
10	1	Carter del manubrio
11	1	Carter della piantana
12	1	Piantana
13	8	Rondella ondulata
14	4	Vite M8X15
15	2	Rondella piatta D5
16	1	Cavo inferiore del sensore
17	1	Console
18	2	Terminale stabilizzatore anteriore
19	4	Dado M8
20	1	Stabilizzatore anteriore
21	2	Pedalina
22	2	Pedale
23	2	Terminale della pedalina
24	2	Bullone a collarino M8X25
25	1	Bullone a T M8X65
26	2	Terminale stabilizzatore posteriore
27	1	Stabilizzatore posteriore
28	4	Bullone di carrozzeria M8*74
29	1	Tubo della sella
30	1	Rotella di regolazione della sella M16*1.5
31	1	Rotella di regolazione della sella M10
32	1	Rondella piatta D10
33	1	Tubo orizzontale della sella
34	1	Sella
35	2	Terminale
36	2	Imbottitura manubrio
37	1	Carter in plastica
38	1	Rondella ondulata D17
39	2	Cuscinetto
40	2	Distanziale
41	1	Asse centrale
42	1	Puleggia della pedalina

N°	Qtà.	Descrizione
43	1	Cinghia
44	2	Bullone
45	2	Rondella ondulata
46	2	Rondella ondulata
47	1	Asse della placca magnetica
48	1	Placca magnetica
49	1	Molla
50	1	Bullon esagonale
51	2	Dado esagonale
52	2	Rondella piatta D6
53	1	Sensore
54	1	Puleggia della cinghia
55	1	Anello
56	1	Bullone M8*20
57	1	Supporto della ruota della cinghia
58	1	Molla
59	4	Dado in nylon M10
60	1	Dado a collarino M10X1
61	2	Bullone M6×50
62	2	Rondella a U
63	2	Dado esagonale M6
64	2	Dado sottile M10X1.0
65	1	Distanziale
66	2	Dado sottile esagonale M10*1.0
67	1	Puleggia piccola della cinghia
68	1	Ruota d’inerzia
69	1	Asse della ruota d’inerzia
70	9	Vite ST4*20
71	6	Vite ST4*10
72	2	Disco in plastica
73	1	Adattatore
74	1	Motore
75	1	Anello della piantana
76	1	Dado in nylon M8
77	1	Distanziale della ruota d’inerzia
78	3	Bullone esagonale M8X16
79	2	Carter
80	8	Vite ST2.9X10
81	1	Anello
82	1	Cavo della resistenza
83	1	Rondella piatta Φ10*Φ20*1.5
84	1	Presa elettrica

INHOUDSOPGAVE

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS 21
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 21
VOORDAT U BEGINT 22
MONTAGE. 22
HOE DE HOMETRAINER TE BEDIENEN 23
HOE UW HARTSLAG TE METEN. 23
FUNCTIES VAN DE CONSOLE 23
RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN 27
OPENGEWERKTE TEKENINGEN 50
ONDERDELENLIJST 28
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN. . . . . Deze pagina

VRAGEN?

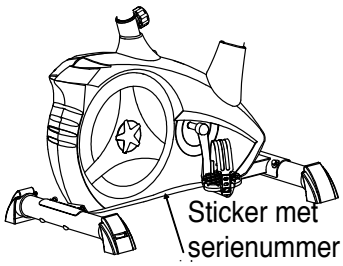
Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, kunt u contact met ons opnemen:

België
Tel.: +4021 529 7186

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Modelnr. PFIVEX86015.0
Serienr.: _____



Noteer het serienummer hierboven ter informatie.

RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor het bestellen van reserveonderdelen, zie de voorpagina van deze handleiding. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, vragen wij u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

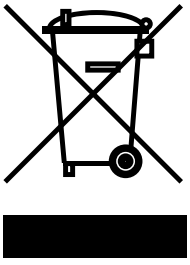
• het modelnummer en het serienummer van het product (zie de voorpagina van deze handleiding)

• de naam van het product (zie de voorpagina van deze handleiding)

• het legendenummer en de beschrijving van het reserveonderdeel (de reserveonderdelen) (zie de ONDERDELENLIJST en de OPENGEWERKTE TEKENING aan het einde van deze handleiding)

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR KLANTEN IN DE EU

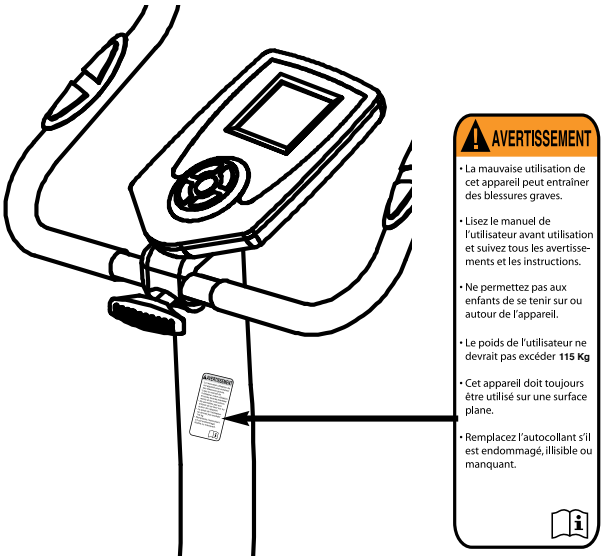
Dit elektronisch product mag niet samen met het huishoudelijk afval worden weggeworpen. Om het milieu te sparen moet dit product na einde levensduur worden gerecycled zoals wettelijk voorgeschreven. Gebruik de recycling-installaties die gemachtigd zijn om dit soort afval in uw regio op te halen. Op die manier draagt u bij aan het behoud van de natuurlijke hulpbronnen en de verbetering van de Europese normen voor milieubescherming. Voor meer informatie over veilige en correcte verwijderingsmethodes kunt u contact opnemen met uw plaatselijke overheidsinstantie of de instelling waar u dit product hebt gekocht.



⚠ OPGELET : Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voor u dit apparaat in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor latere naslag.

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS

Deze tekening toont de plaats(en) van de waarschuwingssticker(s). Ontbreekt er een sticker of is hij onleesbaar, bel dan het telefoonnummer op de voorkaft van deze handleiding en vraag een gratis vervangsticker. Breng de sticker aan op de afgebeelde plaats. Opmerking: Het is mogelijk dat de sticker(s) niet op werkelijke grootte is (zijn) afgebeeld.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw hometrainer alvorens deze te gebruiken om het risico op ernstig letsel te verkleinen. ICON wijst alle aansprakelijkheid af voor lichamelijk letsel of materiële schade opgelopen door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.

2. Gebruik deze hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.

3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.

4. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.

5. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het vasttapijt te beschermen. Laat minstens 0,9 m vrije ruimte aan de voor- en achterkant van de hometrainer en 0,6 m vrije ruimte aan de zijkanten.

6. Inspecteer regelmatig de onderdelen en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.

7. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de hometrainer.

8. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen van meer dan 115 kg.

9. Draag passende kleding tijdens het oefenen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd atletiekschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen.

10. Neem de handgrepen of de armhendels vast wanneer u de hometrainer monteert, demonteert of gebruikt.

11. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.

12. Houd uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.

13. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

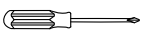
VOORDAT U BEGINT

Wij danken u voor de aanschaf van de ProForm® ALENA. Deze hometrainer biedt een reeks functies om uw oefeningen thuis effectiever en aangenamer te maken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de hometrainer te gebruiken. Hebt u nog vragen na het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkaft. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer PFIVEX86015.0 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkaft van deze handleiding.

MONTAGE

Voor de montage zijn twee personen nodig. Leg alle onderdelen van de hometrainer overzichtelijk neer en verwijder het verpakkingsmateriaal. Werp het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u klaar bent met de montage.

Naast de meegeleverde gereedschappen hebt u een kruiskopschroevendraaier  en een verstelbare sleutel nodig .

Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagedelen te identificeren tijdens de montage van de hometrainer. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het legendenummer van het onderdeel zoals vermeld in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding.
Het getal na de haakjes geeft het aantal aan dat nodig is voor de montage.
Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voorgemonteerd.

STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (20) en de achterste stabilisator (27) aan het hoofdframe (1) met de slotbouten (28), gebogen ringen (13) en dopmoeren (19).

STAP 2

Bevestig het pedaal (22L/R) aan de crank (21L/R) van het hoofdframe (1) met behulp van een kruisdopsleutel.
Opmerking: Het linkerpedaal (22L) moet tegen de wijzers van de klok in worden vastgedraaid, het rechterpedaal (22R) met de wijzers van de klok mee.

STAP 3

Steek de kap van de verticale buis (11) in de verticale buis (12) en sluit daarna de sensordraad (16) goed aan op de bovenste sensordraad (3).
Bevestig de verticale buis (12) aan de buis van het hoofdframe (1) met de zeskantbout (14) en de gebogen ring (13) en breng daarna de kap (11) van de verticale buis aan.

STAP 4

Bevestig het zadel (34) op de horizontale zadelbuis (33)
door de schroef en moer onder het zadel vast te zetten.
Breng vervolgens de horizontale zadelbuis (33) aan op de verticale zadelbuis (29) en zet ze met de vlakke sluitring (32) en de knopmoer (31) vast zoals afgebeeld.
Steek de zadelbuis (29) in het hoofdframe (1) en zet ze met de penknop (30) op de juiste hoogte vast zoals afgebeeld.

STAP 5

Steek de draad van de hartslagsensor (4) door de opening in de verticale buis (12).
Gebruik de T-vormige bout (25) om het afdekstuk van de handgreep (10) en de stuurstang (7) aan de verticale buis (12) vast te maken met de afstandsring (9) en de vlakke sluitring (8).
Sluit de bovenste sensordraad (3) en de draad van de hartslagsensor (4) aan op de computer (17) en zet daarna de computer (17) op de verticale buis (12) vast met de kruiskopschroef (2) en de vlakke sluitring (15).

De machine is nu klaar voor gebruik.

HOE DE HOMETRAINER TE BEDIENEN

HOE DE HOOGTE EN DE HORIZONTALE POSITIE VAN HET ZADEL TE VERSTELLEN

Om effectief te kunnen oefenen moet het zadel op de juiste hoogte staan. Tijdens het trappen moet uw knie licht gebogen zijn wanneer de pedalen in hun laagste stand staan. Om de hoogte van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van de zadelbuis los. Trek de knop uit, verschuif de zadelbuis omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los. Beweeg de zadelbuis iets naar boven of naar onder om zeker te zijn dat de knop in een van de stelgaten in de zadelbuis zit. Draai vervolgens de knop vast.
Om de horizontale positie van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van het zadel enkele slagen los. Schuif dan het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie en zet de knop weer stevig vast.

HOE DE HOEK VAN DE HANDGREPEN TE VERSTELLEN

Om de hoek van de handgrepen te verstellen zet u de stelhendel los, draait u de handgrepen in de gewenste hoek en zet u vervolgens de hendel weer vast.

HOE DE VOETRIEMEN TE VERSTELLEN

Om de voetriemen te verstellen, trekt u eerst de uiteinden van de voetriemen los van de lippen op de pedalen. Verstel de voetriemen in de gewenste stand en druk vervolgens de uiteinden van de voetriemen vast op de lippen.

HOE DE STROOMADAPTER AAN TE SLUITEN

BELANGRIJK: Als de hometrainer aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u hem op kamertemperatuur laten komen voordat u de stroomadapter aansluit. Anders kunnen het consoledisplay of andere elektronische onderdelen beschadigd raken.

Sluit de stroomadapter aan op het contact op het frame van de hometrainer.
Sluit vervolgens de stroomadapter aan op de stekkeradapter.
Sluit daarna de stekkeradapter aan op een geschikt stopcontact dat overeenkomstig alle plaatselijk geldende wetten en voorschriften is geïnstalleerd.

HOE DE HARTSLAGMETER TE GEBRUIKEN

Meet uw hartslag indien gewenst.
U kunt uw hartslag meten met de hartslagsensor in de handgreep of met de optionele borsthartslagsensor.
Opmerking: Als u de hartslagsensor in de handgreep vasthoudt en tegelijkertijd de borsthartslagsensor draagt, zal de console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Verwijder het plastic folie dat eventueel op de metalen contactpunten van de hartslagsensor in de handgreep is aangebracht. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, neemt u de hartslagsensor in de handgreep vast. Laat uw handpalmen op de metalen contactpunten rusten. Verplaats uw handen niet en grijp de contacten niet te stevig vast.

Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.
Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, hoort u een geluidssignaal en gaat de console in de pauzestand. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

FUNCTIES VAN DE CONSOLE

Volg uw vooruitgang aan de hand van het display. De console heeft zes displays die de volgende trainingsinformatie weergeven:
Speed (Snelheid) — Dit display geeft uw geschatte snelheid weer in kilometer per uur.
Time (Tijd) — Dit display geeft de verstreken tijd weer.
Opmerking: Wanneer een slim programma is gekozen, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd.
Distance (Afstand) — Dit display geeft de afstand die u hebt getrapt weer in totaal aantal omwentelingen.
Calories (Calorieën) — Dit display geeft bij benadering het aantal calorieën weer dat u hebt verbrand.
RPM (Omwentelingen per minuut) — Dit display geeft uw trapsnelheid weer in omwentelingen per minuut (rpm).
Watt — Dit display geeft het vermogen weer dat u tijdens uw training ontwikkelt.

HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat de stroomadapter is aangesloten. Verwijder het plastic folie dat eventueel op het scherm van de console is aangebracht.

1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door

gewoon te beginnen met trappen.

2. Druk op de toetsen.
UP:
Druk op deze toets om de weerstand te verhogen tijdens de training of om de waarden van tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslacht of de programma's te verhogen in de instelmodus.
DOWN:
Druk op deze toets om de weerstand te verlagen tijdens de training of om de waarden van tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslacht of de programma's te verlagen in de instelmodus.
MODE:
Druk op deze toets in de instelmodus om de uren en minuten te bevestigen.
Druk op deze toets in de instelmodus om de ingestelde waarden te bevestigen.
Druk op deze toets in de STOP-modus om de waarden terug te stellen.
START/STOP:
Druk op deze toets voor een snelle start. De teller van de console begint te lopen vanaf 0. Als u deze toets langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden de waarden teruggesteld.
PULSE RECOVERY:
Druk op deze toets om de hersteltest te activeren.

3. Begin met trappen en volg uw vooruitgang aan de hand van het display.
Terwijl u oefent geeft de console de gekozen modus weer.

4. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.
Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, gaat de console in de pauzestand. De console is voorzien van een automatische uitschakeling. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de spanning automatisch uitgeschakeld.

Hoe de hartslaghersteltest te gebruiken:
Deze functie test het hartslagherstel op een schaal van A+ tot C, waarbij A+ het beste en C het slechtste resultaat is, met de volgende mogelijke waarden: A+,A, B+, B, C+, C.
Voor een correct resultaat moeten gebruikers de test meteen na afloop van de oefening uitvoeren door op de toets TEST (RECOVERY) te drukken en dan te stoppen met oefenen. Nadat op de toets is gedrukt, moet de hartslagdetector correct worden aangebracht. De test duurt 1 minuut en het resultaat verschijnt op het display. Als de computer uw huidige hartslag niet detecteert, wordt de hartslaghersteltest niet gestart wanneer u op TEST (RECOVERY) drukt. Druk tijdens de hartslaghersteltest op TEST (RECOVERY) om de test te beëindigen en naar de stopstand terug te keren.
1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een toets te drukken of door te beginnen met trappen.
Het volledige display licht kortstondig op; de console is nu klaar voor gebruik.

2. Kies de handmatige modus.
Wanneer u de console inschakelt, wordt de handmatige modus gekozen. Als u een programma hebt gekozen, kunt u naar de handmatige modus terugkeren door meermaals op de toets voor slimme programma's te drukken tot er nullen op het display verschijnen.

Druk op UP of DOWN om programma 1 te kiezen. Het weerstandsniveau is standaard op 5 ingesteld. TIME knippert op de console. Druk op de toets UP en DOWN om de duur van uw training te kiezen. Druk op MODE om te bevestigen. Stel vervolgens op dezelfde manier de afstand, calorieën en hartslag in. Druk tot slot op de toets START/STOP om te starten.

3. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.
Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn tien weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

4. Volg uw vooruitgang aan de hand van het display.
De console geeft de verstreken tijd en de afgelegde afstand weer. Opmerking: Wanneer een slim programma is gekozen, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd. Het geeft ook uw trapsnelheid (in toeren per minuut (RPM)), het aantal verbrande calorieën en vetcalorieën en uw hartslag weer als u de hartslagsensor in de handgreep gebruikt.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.
Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand.
Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

HOE DE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

2. Kies uw vooraf ingestelde programma.
Druk op de toets UP/DOWN om een programma te kiezen. Kies uw programma op basis van uw

doelen en profielen die op de console worden weergegeven.

3. Pas het programma aan uw dagelijkse doelen aan.
TIME knippert op de console. Druk op de toets UP of DOWN om de duur van uw training te kiezen. Druk op de toets MODE om te bevestigen. DISTANCE knippert. Herhaal bovenstaande stappen om de afstand te kiezen en te bevestigen. Stel de calorieën en hartslag op dezelfde manier in. Druk tot slot op de toets START/STOP om uw training te starten.

4. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.
Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn tien weerstandsniveaus.
Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.
Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand. Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

HARTSLAGCONTROLEPROGRAMMA'S

1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

2. Kies uw vooraf ingestelde programma.
Druk op de toets UP en DOWN om het hartslagprogramma te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

Elk programma komt overeen met een specifiek doel:

Programma 12 komt overeen met 60% van de maximale doelhartslag (HRC)
Programma 13 komt overeen met 70% van de maximale doelhartslag (HRC)
Programma 14 komt overeen met 85% van de maximale doelhartslag (HRC)
Met programma 15 bepaalt u zelf uw doelhartslag

De doelhartslag (HRC) wordt als volgt berekend: 220 - uw leeftijd. Bijvoorbeeld, voor iemand van 35 jaar: 220-35 = 185 slagen/min.

3. Voer uw gegevens in.
AGE knippert. Druk op de toets UP en DOWN om uw leeftijd te kiezen en druk daarna op de toets UP en DOWN om uw doel te kiezen. Druk vervolgens op MODE om te bevestigen.
Stel op dezelfde manier de tijd, afstand en calorieën in. Druk tot slot op START/STOP om te starten.

4. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.
Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn tien weerstandsniveaus.
Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.
Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand.
Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

WATT-PROGRAMMA

1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

2. Kies uw vooraf ingestelde programma.
Druk op de toets UP en DOWN om het programma WATT te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in.
TIME knippert. Druk op de toets UP en DOWN om uw tijd te kiezen en druk daarna op de toets UP en DOWN om uw afstand en vermogen te kiezen. Druk op de toets MODE om te bevestigen. Druk tot slot op START/STOP om te starten.

Aangezien dit programma van uw snelheid afhangt, kunt u het weerstandsniveau niet instellen.

4. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.
Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn tien weerstandsniveaus.
Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand.
Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

GEBRUIKERSPROGRAMMA'S

1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

2. Kies uw vooraf ingestelde programma.
Druk op de toets UP en DOWN om het programma (U1 t/m U4) te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in.
Gebruikers kunnen de waarden bewerken in de volgorde tijd, afstand, calorieën, leeftijd en kiezen uit 10 weerstandsniveaus. De waarden en profielen worden in het geheugen opgeslagen nadat ze zijn ingesteld.
Dit doet u als volgt: wanneer het programma is gekozen en u de toets MODE 3 seconden lang ingedrukt houdt, knippert de eerste kolom en kunt u uw profiel aanmaken met de toets UP en DOWN. Druk op MODE om te bevestigen. U gaat nu naar de 2de kolom. Houd de toets MODE opnieuw 3 seconden lang ingedrukt en pas het niveau van de kolom aan met de toetsen UP/DOWN.
Doe hetzelfde als hierboven voor de 10 kolommen. Druk tot slot op de toets START/STOP om te starten.

4. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.
Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken.
Er zijn tien weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.
Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, verschijnt het woord STOP op het display en gaat de console in de pauzestand. De console is voorzien van een automatische uitschakeling. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de spanning automatisch uitgeschakeld om de batterijen te sparen.

LICHAAMSVETTEST

1. Schakel de console in.
De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

2. Kies uw vooraf ingestelde programma.
Druk op de toets UP en DOWN om programma 20 (genaamd BODY FAT) te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen. Het is een speciaal programma dat het percentage lichaamsvet van de gebruiker berekent.

3. Voer uw gegevens in.
Druk op de toets MODE om LENGTE, GEWICHT, LEEFTIJD en GESLACHT te kiezen. Druk vervolgens op de toets UP of DOWN om de waarden in te stellen. Nadat u op de toets START/STOP hebt gedrukt om uw lichaamsvet te berekenen, moet u ook de hartslagdetector correct aanbrengen. Als de detector geen signalen oppikt, verschijnt de foutmelding "Err" in het profieldisplay. Als dit gebeurt, drukt u op de toets START/STOP om de berekening opnieuw te starten. Vervolgens wordt het profiel op het display weergegeven.

RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN

⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u uw oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde trainingsinformatie raden we aan een degelijke publicatie of uw arts te raadplegen. Denk eraan, een juiste voeding en voldoende rust zijn essentieel voor goede resultaten.

OEFENINTENSITEIT

Zowel voor het verbranden van overtollig vet als voor het versterken van uw hart en bloedvatenstelsel is de juiste intensiteit essentieel om resultaten te boeken. Aan de hand van uw hartslag kunt u het juiste intensiteitsniveau zoeken. De onderstaande tabel geeft de aanbevolen hartslagwaarden voor vetverbranding en aerobicsoefeningen.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Voor het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de tabel (leeftijden worden afgerond naar de dichtstbije 10 jaar). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw “trainingszone”. Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobicsoefeningen.

Vetverbranding—Om effectief vet te verbranden moet u gedurende een langere periode op een laag intensiteitsniveau oefenen. Tijdens de eerste paar minuten oefening verbruikt uw lichaam koolhydraten (calorieën) als energie. Pas daarna begint uw lichaam opgeslagen vet (calorieën) als energie te verbruiken. Is het uw bedoeling vet te verbranden, pas de intensiteit van uw oefening dan aan totdat uw hartslag nabij het laagste getal in uw trainingszone ligt. Oefen voor maximale vetverbranding met uw hartslag nabij het middelste getal in uw trainingszone.

Aerobicsoefeningen—Is het uw bedoeling uw hart en bloedvatenstelsel te versterken, dan moet u aerobicsoefeningen doen, omdat daarbij grote hoeveelheden zuurstof over langdurige perioden nodig zijn. Pas voor aerobicsoefeningen de intensiteit van uw oefening aan totdat uw hartslag nabij het hoogste getal in uw trainingszone ligt.

RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN

Opwarmen—Begin met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een opwarming verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedcirculatie als voorbereiding op oefeningen.

Oefenen in trainingszone—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma mag uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone liggen.) Haal regelmatig en diep adem terwijl u oefent – houd uw adem nooit in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strekken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na oefeningen te voorkomen.

OEFENFREQUENTIE

Oefen drie keer per week, met minstens één dag rust tussen elke oefendag om uw conditie te behouden of te verbeteren. Na enkele maanden regelmatig oefenen kunt u de frequentie desgewenst opvoeren tot vijf keer per week. Denk eraan dat de sleutel tot succes erin bestaat van oefening een regelmatig en aangenaam deel van uw dagelijks leven te maken.

ONDERDELENLIJST—Modelnr. PFIVEX86015.0

N°	Qté.	Beschrijving
1	1	Hoofdframe
2	2	Kruiskopschroef M4x10
3	1	Bovenste sensordraad
4	2	Hartslagsensordraad
5	2	Vierkant eindkapje
6	1	U-vormige beugel
7	1	Handgreep
8	1	Vlakke sluitring D8
9	1	Afstandsbus
10	1	Afdekstuk handgreep
11	1	Kap van verticale buis
12	1	Verticale buis
13	8	Gebogen ring Φ8.5*1.5*Φ25*R30
14	4	Schroef M8X15
15	2	Schuimrubberen handgreep
16	1	Sensordraad
17	1	Computer
18	2	Eindkapje voorste stabilisator
19	4	Moer M8
20	1	Voorste stabilisator
21	2	Crank
22	2	Pedaal
23	2	Crankbuisplug
24	2	Flensbout M8x25
25	1	T-vormige bout M8x65
26	2	Eindkapje achterste stabilisator
27	1	Achterste stabilisator
28	4	Slotbout M8*74
29	1	Verticale zadelbuis
30	1	Penknop M16*1.5
31	1	Knopmoer M10
32	1	Vlakke sluitring D10
33	1	Horizontale zadelbuis
34	1	Zadel
35	2	Eindkapje
36	2	Zeskantmoer M10X1.0
37	1	Bescherming
38	1	Veerring D17
39	2	Lager
40	2	Afstandsring middenas
41	1	Middenas
42	1	Riemhouder
43	1	Riem
44	2	Bout
45	2	Veerring
46	2	Veerring
47	1	As van magneetplaat
48	1	Magneetplaat
49	1	Veer
50	1	Zeskantbout
51	2	Zeskantmoer
52	2	Vlakke sluitring D6
53	1	Sensor
54	1	Spanrol
55	1	Bus
56	1	Bout M8*20
57	1	Verbindingsstang van spanrol
58	1	Veer
59	4	Nylon moer M10
60	1	Flensmoer M10X1
61	2	Bout M6×50
62	2	U-vormige sluitring
63	2	Zeskantmoer M6
64	2	Dunne moer M10X1.0
65	1	Afstandsbus
66	2	Dunne zeskantmoer M10*1.0
67	1	Kleine riemschijf
68	1	Vliegwiel
69	1	Vliegwielas
70	9	Schroef ST4*20
71	6	Schroef ST4*10
72	2	Draaischijf
73	1	Adapter
74	1	Motor
75	1	Cirkel van verticale buis
76	1	Nylon moer M8
77	1	Afstandsring middenas
78	3	Zeskantbout M8X16
79	2	Kettingdeksel
80	8	Schoef ST2.9X10
81	1	Cirkel
82	1	Spanningsregelkabel
83	1	Vlakke sluitring Φ10*Φ20*1.5
84	1	Hoofdadapter

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO 30
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 30
ANTES DE COMEÇAR 31
MONTAGEM 31
OPERAÇÃO DA BICICLETA 32
COMO MEDIR O SEU PULSO 32
FUNÇÕES DA CONSOLA 32
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO 36
ESQUEMAS 50
LISTA DE PEÇAS 37
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO. . . . . Esta Página

PERGUNTAS?

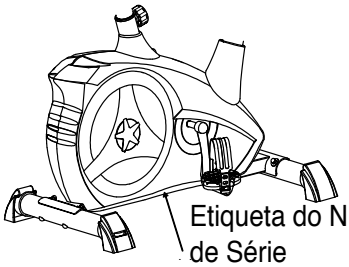
Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

Portugal
Telefone: 808 203 301
Fax: 210 060 521

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: cspi@iconeurope.com

N.º de Modelo PFIVEX86015.0
N.º de Série: _____



Etiqueta do Número de Série

Escreva o número de série no espaço em cima, para referência.

ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

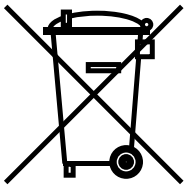
• o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual),

• o nome do produto (consulte a capa deste manual),

• o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual).

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA

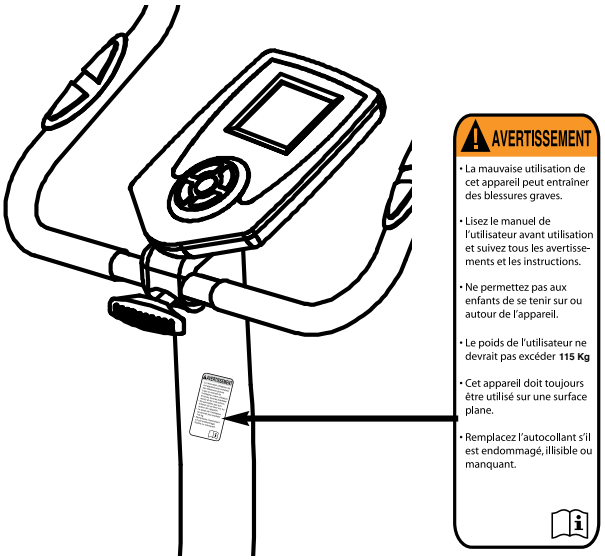
Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.



⚠ CUIDADO : Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado.
Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES :

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções contidas neste manual, assim como todos os avisos sobre a sua bicicleta antes de a usar. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

2. Utilize esta bicicleta apenas conforme descrito neste manual.

3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da bicicleta estão devidamente informados de todas as precauções.

4. A bicicleta destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize a bicicleta num local comercial, de aluguer ou empresarial.

5. Mantenha a bicicleta no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a bicicleta numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da bicicleta e 0,6 m de cada lado.

6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta.

8. A bicicleta não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 115 kg.

9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na bicicleta. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.

10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a bicicleta.

11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

12. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a bicicleta; não arqueie as costas.

13. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

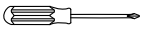
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter adquirido o ProForm® ALENA. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta.
Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo **PFIVEX86015.0** e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips  e uma chave francesa .

Enquanto monta a bicicleta de exercício, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.
Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.

PASSO 1

Fixe o estabilizador frontal (20) e o estabilizador traseiro (27) à estrutura principal (1) com os parafusos do carro (28), as anilhas em arco (13) e as porcas em arco (19).

PASSO 2

Fixe o pedal (22L/R) ao eixo pedaleiro (21L/R) da estrutura principal (1) usando a chave em cruz.

Nota: o pedal esquerdo (22L) deve ser apertado rodando para a esquerda, o pedal direito (22R) deve ser apertado rodando para a direita.

PASSO 3

Introduza a tampa do tubo vertical (11) no tubo vertical (12) e depois ligue bem o cabo do sensor (16) ao cabo superior do sensor (3).
Fixe o tubo vertical (12) no tubo da estrutura principal (1) com o parafuso sextavado (14) e a anilha em arco (13), a seguir coloque a tampa do tubo vertical (11)

PASSO 4

Fixe o selim (34) no espigão horizontal do selim (33), aperte com o parafuso e a porca por baixo do selim.
A seguir, fixe o espigão horizontal do selim (33) ao espigão vertical do selim (29), fixe-o com a anilha plana (32) e a porca de botão (31) tal como indicado.
Insira o espigão do selim (29) na estrutura principal (1) e fixe-o com o botão (30) à altura adequada tal como indicado.

PASSO 5

Insira o cabo do sensor de pulso (4) pelo orifício do tubo vertical (12).
Utilize o parafuso em forma de T (25) para prender a tampa do punho (10) e o guiador (7) ao tubo vertical (12) com o espaçador (9) e a anilha plana (8).
Ligue o cabo superior do sensor (3) e o cabo do sensor de pulso (4) ao computador (17) e depois fixe o computador (17) ao tubo vertical (12) com o parafuso de cabeça em cruz (2) e a anilha plana (15).

Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.

OPERAÇÃO DA BICICLETA DE EXERCÍCIO

COMO AJUSTAR A ALTURA E A POSIÇÃO LATERAL DO SELIM

Para um exercício eficaz, o selim deve estar posicionado à altura adequada. Enquanto pedala, deverá existir uma curvatura ligeira dos seus joelhos quando os pedais se encontram na posição mais baixa. Para ajustar a altura do selim, primeiro desaperte o botão do espigão do selim. Depois, puxe o botão, deslize o espigão do selim para cima ou para baixo para a posição desejada e solte o botão. Mova ligeiramente o espigão do selim para cima ou para baixo para se certificar de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste no espigão do selim. Depois, aperte o botão.
Para ajustar posição lateral do selim, primeiro desaperte o botão do selim algumas voltas. Depois, mova o selim para a frente ou para trás até à posição desejada e aperte firmemente o botão do selim.

COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO GUIADOR

Para ajustar o ângulo do guiador, desaperte o manípulo, rode o guiador para o ângulo desejado e, depois, volte a apertar o manípulo.

COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

Para ajustar as correias dos pedais, primeiro retire as extremidades das correias dos pedais das patilhas dos pedais, puxando.
Ajuste as correias dos pedais para a posição desejada e, depois, pressione as extremidades das correias dos pedais contra as patilhas.

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: se a bicicleta de exercício tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Caso contrário, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente no receptáculo da estrutura da bicicleta de exercício.
Depois, ligue o adaptador de corrente no adaptador da ficha.
Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada que esteja correctamente instalada de acordo com as normas e regulamentações locais.

COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulso por aperto da mão.
Se houver folhas de plástico nos contactos de metal do sensor de pulso por aperto da mão, remova o plástico. Além disso, certifique-se de que as suas mãos estão limpas.
Para medir a sua frequência cardíaca, segure no sensor de pulso por aperto da mão, com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força.
Quando a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca será apresentada no visor. Para uma leitura da frequência cardíaca mais exacta, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos.
Se a sua frequência cardíaca não aparecer, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito.
Tenha cuidado para não mexer as mãos excessivamente nem apertar demasiado os contactos de metal. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos de metal usando um pano macio; **nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

FUNÇÕES DA CONSOLA

Siga o seu progresso no visor.
A consola tem seis visores que indicam as seguintes informações de exercício:
Speed (Velocidade) — Este visor apresenta a velocidade prevista, em quilómetros por hora.
Time (Tempo) — Este visor mostra o tempo decorrido. Nota: quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.
Distance (Distância) — Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.
Calories (Calorias) — Este visor mostra o número aproximado de calorias que queimou.
RPM — Este visor apresenta a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm).
Watts — Este visor mostra os watts que desenvolveu durante o exercício.

COMO USAR A CONSOLA

Certifique-se de ligar o adaptador de corrente.
Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões.
UP:
Pressione este botão para aumentar a resistência durante o exercício ou durante o modo de

configuração para aumentar os valores de Tempo, Distância, Calorias, Idade ou Género ou os programas.

DOWN:
Pressione este botão para diminuir a resistência durante o exercício ou durante o modo de configuração para diminuir os valores de Tempo, Distância, Calorias, Idade ou Género ou os programas.

MODE:
Durante o modo de definição de tempo, pressione este botão para validar as horas e os minutos.
Durante o modo de definição, pressione este botão para validar os valores ajustados.
Durante o modo STOP, pressione este botão para repor os valores.

START/STOP:
Para um início rápido, pressione este botão para começar a contagem da consola, que vai começar no 0. Se pressionar este botão durante mais de 2 segundos mantém os valores.

PULSE RECOVERY:
Pressione este botão para activar um teste de recuperação.

3. Comece a pedalar e siga o seu progresso no visor.
Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos a consola vai fazer uma pausa. A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai desligar-se automaticamente.

Como usar o Teste de Recuperação de Pulso:
É uma função para verificar o estado da recuperação de pulso que está escalonada de A+ a C, onde A+ significa o melhor e C significa o pior e o aumento é de: A+,A, B+, B, C+, C.
Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão TEST (RECOVERY) e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de ritmo cardíaco adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar o seu ritmo cardíaco actual, ao pressionar TEST (RECOVERY) não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione TEST (RECOVERY) para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione um botão ou comece a pedalar. O visor vai-se acender todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione o modo manual.
Quando liga a consola, o modo manual ficará seleccionado. Se tiver seleccionado um programa, volte a seleccionar o modo manual pressionando o botão de Programas Inteligentes repetidamente até aparecerem zeros no visor.

Pressione os botões UP ou DOWN para seleccionar o programa 1. O nível de resistência é 5 por defeito. TIME vai piscar na consola, pressione os botões UP e DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione MODE para validar. Depois, faça como antes para a distância, calorias e pulso. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar.

3. Mude a resistência dos pedais como desejar.
À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

4. Siga o seu progresso no visor.
A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também o seu ritmo cardíaco quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa.
Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

COMO USAR OS PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.
Pressione o botão UP/DOWN para seleccionar um programa. Seleccione o seu programa de acordo com os seus objectivos e perfis apresentados na consola.

3. Ajuste o program de acordo com os seus objectivos diários.
TIME vai piscar na consola, pressione os botões UP ou DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione o botão MODE para validar. DISTANCE vai piscar, repita as operações para seleccionar e validar a distância. Faça como antes, para as calorias e pulso. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar o seu exercício.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.
À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.
Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa. Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

PROGRAMAS DE CONTROLO DO RITMO CARDÍACO

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.
Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa Heart Rate (Frequência cardíaca). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

Cada programa corresponde a um alvo específico:

O programa 12 corresponde a 60% do HRC Máx.
O programa 13 corresponde a 70% do HRC Máx.
O programa 14 corresponde a 85% do HRC Máx.
No programa 15, define o seu alvo HRC

O HRC é calculado da seguinte forma:
220- a sua idade. Por exemplo, para uma pessoa de 35 anos: 220-35 = 185 pulso/min.

3. Inserir os seus dados.
AGE vai piscar, pressione os botões UP e DOWN para seleccionar a sua idade, depois pressione os botões UP e DOWN para seleccionar o seu alvo, e depois pressione MODE para validar.
Faça como antes, para definir o tempo, distância e calorias.
Por fim, pressione START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.
À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.
Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa.
Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

PROGRAMA WATT

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.
Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa (aparece escrito WATT). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.
TIME vai piscar, pressione os botões UP e DOWN para seleccionar o seu tempo, depois pressione os botões UP e DOWN para seleccionar a sua distância e watts. Pressione o botão MODE para validar. Por fim, pressione START/STOP para começar.

Este programa depende da sua velocidade e, por isso, não pode ajustar o seu nível de resistência.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.
À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.
Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se mexerem durante alguns

segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa.
Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

PROGRAMAS DE DEFINIÇÃO PARA O UTILIZADOR

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.
Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa (aparece escrito U1 a U4). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.
Os utilizadores podem editar os valores por ordem de tempo, distância, cal, idade e o nível de resistência em 10 intervalos. Os valores e perfis serão guardados na memória depois da configuração.
Para fazer isso, depois de seleccionar o programa e pressionar o botão MODE durante 3 segundos, a primeira coluna irá piscar e poderá usar os botões UP e DOWN para criar o seu perfil. Pressione MODE para validar, e depois vai passar para a 2.ª coluna. Novamente, mantenha premido durante 3 segundos o botão MODE e utilize os botões UP e DOWN para ajustar o nível da coluna. Faça o mesmo que antes para as 10 colunas. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.
À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.
Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.
Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai fazer uma pausa. A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai-se desligar automaticamente para poupar as pilhas.

TESTE DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.
Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa 20 (aparece escrito BODY FAT). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar. É um programa especial concebido para calcular o rácio de gordura corporal dos utilizadores.

3. Inserir os seus dados.

Pressione o botão MODE para seleccionar ALTURA, PESO, IDADE e GÉNERO. Depois, pressione os botões UP ou DOWN para ajustar os valores. Depois de pressionar o botão START/STOP para calcular a gordura corporal, por favor, aplique também o detector de ritmo cardíaco apropriadamente. Se o detector não conseguir apanhar nenhum sinal, vai aparecer uma mensagem de erro “Err” no visor do perfil. Se isto acontecer, pressione o botão START/STOP para calcular novamente. A seguir, o perfil é apresentado no visor

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício.

Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

Importante: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida de luz solar directa.

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

⚠ AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queimar gordura — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos se situarem entre os dois números inferiores da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e a circulação, como preparação para o exercício.

Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

LISTA DE PEÇAS — Modelo PFIVEX86015.0

N°	Qtà.	Descrição
1	1	Computador
2	2	Parafuso
3	1	Espaçador de metal
4	2	Botão
5	2	Cobertura do punho (E+D)
6	1	Parafuso
7	1	Espigão do guiador
8	1	Selim
9	1	Conjunto de deslizamento
10	1	Anilha
11	1	Porca de nylon
12	1	Tampa da extremidade
13	8	Parafuso
14	4	Anilha Ø10 x 25 x 3t
15	2	Botão M10
16	1	Espigão do selim
17	1	Tampa de plástico interior
18	2	Pedal (E+D)
19	4	Eixo pedaleiro (E+D)
20	1	Tampa da extremidade do
21	2	eixo pedaleiro
22	2	Parafuso M8 x 25
23	2	Tampa da extremidade
24	2	Parafuso auto-roscante M4.5 x 25
25	1	Grampo em forma de C
26	2	Anilha ondulada
27	1	Anilha Ø17 x 22 x 1t
28	4	Rolamento
29	1	Porca
30	1	Tampa da extremidade
31	1	Encaixe e cabo do
32	1	adaptador principal
33	1	Tampa da correia (E+D)
34	1	Porca de tampa M8
35	2	Porca de nylon
36	2	Rondella ondulata D17
37	1	Cuscinetto
38	1	Distanziale
39	2	Asse centrale
40	2	Puleggia della pedalina
41	1	Botão M10
42	1	Espigão do selim
43	1	Espaçador do tubo
44	2	Porca de nylon M8
45	2	Anilha Ø17 x 22 x 2t
46	2	Suporte do eixo livre
47	1	Mola
48	1	Anilha Ø10 x 19 x 1.5t
49	1	Parafuso do carro M8 x 20
50	1	Parafuso do carro M10 x 38
51	2	Parafuso M5 x 15
52	2	Parafuso M5 x 20
53	1	Cinto
54	1	Parafuso fêmea
55	1	Eixo da roda motora
56	1	Roda da correia
57	1	Fio condutor
58	1	Motor
59	4	Parafuso M5 x 20
60	1	Tampa da extremidade frontal
61	2	Estabilizador frontal
62	2	Estrutura principal
63	2	Parafuso fêmea M8 x 20
64	2	Anilha de mola Ø8
65	1	Anilha curva Ø8 x 19 x 1.5t
66	2	Cabo inferior do computador
67	1	Tampa de plástico frontal
68	1	Parafuso
69	1	Sensor com cabo
70	9	Pino rápido
71	6	Cabo superior do computador
72	2	Espuma guiador
73	1	Guiador
74	1	Cabo de pulso
75	1	Tampa da extremidade
76	1	Protecções do pulso
77	1	Parafuso
78	3	Chave de combinação
79	2	Chave fêmea
80	8	AdaptadorCarter
81	1	Vite ST2.9X10
82	1	Cavo della resistenza
83	1	Rondella piatta Φ10*Φ20*1.5
84	1	Presa elettrica

SPIS TREŚCI

UMIEJSCOWIENIE ETYKIET OSTRZEGAWCZYCH 39
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI 39
PRZED ROZPOCZĘCIEM 40
MONTAŻ 40
OBSŁUGA ROWERU TRENINGOWEGO. 41
JAK MIERZYĆ TĘTNO. 41
FUNKCJE KONSOLI. 41
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ 45
RYSUNKI POGLĄDOWE. 50
LISTA CZĘŚCI 46
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH . . . . . ta strona

PYTANIA?

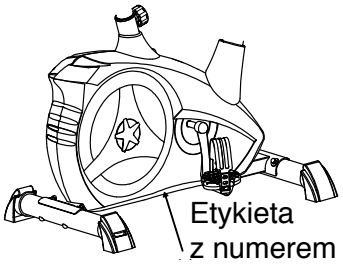
W razie pytań lub w przypadku brakujących części prosimy o kontakt pod numerem telefonu:

Polska
Telefon: (0)0800 331 13 92

Strona WWW:
www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Nr modelu: PFIVEX86015.0
Nr seryjny: _____



Powyżej wpisać numer seryjny, aby zachować go na przyszłość.

ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

W celu zamówienia części zamiennych patrz dane kontaktowe na okładce instrukcji. Aby uzyskać pomoc naszego centrum obsługi, należy przygotować sobie następujące informacje i podać je podczas rozmowy:

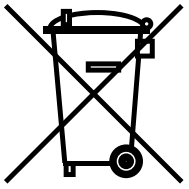
• numer modelu i numer seryjny wyrobu (patrz okładka niniejszej instrukcji),

• nazwa wyrobu (patrz okładka niniejszej instrukcji),

• numer kluczowy i opis części zamiennej (patrz LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH i RYSUNEK POGLĄDOWY przy końcu niniejszej instrukcji).

WAŻNE INFORMACJE DLA KLIENTÓW W UE NA TEMAT RECYKLINGU

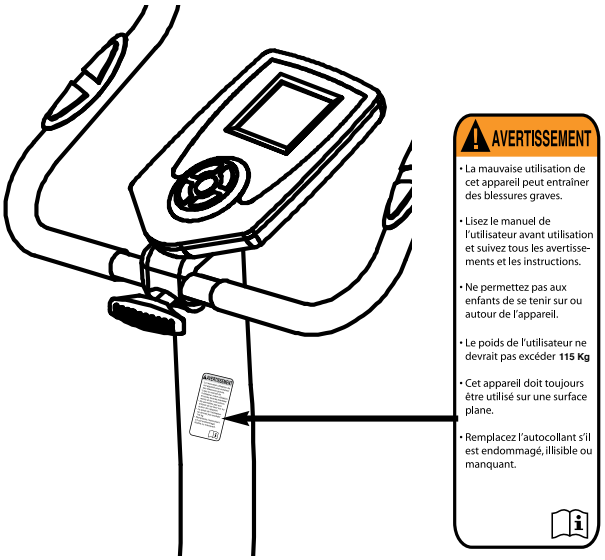
Produktu nie należy wyrzucać wraz z normalnymi odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z przepisami w celu ochrony środowiska produkt należy poddać recyklingowi po wycofaniu go z eksploatacji. Należy skorzystać z form recyklingu, które są dostępne dla tego typu odpadów w danym regionie. Takie działanie pomaga chronić środowisko naturalne i spełniać normy europejskie w zakresie ochrony środowiska. Informacje na temat poprawnej i bezpiecznej utylizacji można uzyskać od miejscowej administracji lub od sprzedawcy produktu.



⚠ OSTROŻNIE: Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi środkami ostrożności i zaleceniami znajdującymi się w instrukcji obsługi. Zachować instrukcję do wglądu w przyszłości.

UMIEJSCOWIENIE ETYKIET OSTRZEGAWCZYCH

Ten rysunek pokazuje umiejscowienie etykiet ostrzegawczych. Jeśli etykiety brakuje lub jest nieczytelna, należy zadzwonić pod numer podany na okładce tej instrukcji i zamówić bezpłatną etykietę zamienną. Nakleić etykietę w miejscu pokazanym
na rysunku.
Uwaga: Ilustracja może nie oddawać rzeczywistej wielkości etykiet.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed rozpoczęciem korzystania z roweru należy zapoznać się ze wszystkimi istotnymi środkami ostrożności i wskazówkami zawartymi w tej instrukcji obsługi, a także wszystkimi ostrzeżeniami umieszczonymi na urządzeniu. Firma ICON nie ponosi odpowiedzialności za urazy lub uszkodzenia mienia powstałe w wyniku używania tego produktu.

1. Przed rozpoczęciem każdego programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób, które mają problemy zdrowotne.

2. Należy używać roweru tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi.

3. Właściciel roweru jest odpowiedzialny za poinformowanie wszystkich użytkowników o wszelkich środkach ostrożności.

4. Ten rower jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać roweru do celów komercyjnych (np. w wypożyczalniach, instytucjach itp.).

5. Rower należy przechowywać w pomieszczeniach, z dala od kurzu i wilgoci. Ustawić rower na płaskiej powierzchni, a pod nim umieścić matę, aby zabezpieczyć podłogę lub dywan przed uszkodzeniami. Należy zostawić co najmniej 0,9 m wolnej przestrzeni przed i za rowerem oraz 0,6 m z obu stron.

6. Regularnie sprawdzać i dokręcać wszystkie części. Wymieniać natychmiast wszystkie zużyte części.

7. Dzieci poniżej 12 roku życia i zwierzęta nie powinny się zbliżać do roweru.

8. Z roweru nie mogą korzystać osoby ważące powyżej 115 kg.

9. Podczas ćwiczeń nosić odpowiednią odzież: unikać luźnych ubrań, które mogą się zakleszczyć w rowerze. Zawsze do ćwiczeń zakładać buty sportowe dla ochrony stóp.

10. W trakcie wsiadania na rower, zsiadania z niego oraz ćwiczenia należy trzymać kierownicę lub uchwyty ramion urządzenia.

11. Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Wiele czynników może wpływać na rzetelność odczytów tętna. Czujnik tętna ma jedynie na celu określenie tendencji zmian tętna podczas ćwiczeń.

12. Podczas ćwiczeń na rowerze należy utrzymywać wyprostowaną postawę; nie należy zginać pleców.

13. Zbyt intensywne wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W przypadku wystąpienia uczucia słabości lub bólu podczas wykonywania ćwiczeń należy natychmiast zakończyć trening i odpocząć.

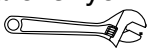
PRZED ROZPOCZĘCIEM

Dziękujemy za zakupienie urządzenia ProForm® ALENA. Rower oferuje szereg funkcji, dzięki którym treningi w domu staną się skuteczniejsze i przyjemniejsze.

Dla własnej korzyści należy uważnie przeczytać tę instrukcję obsługi przed użyciem roweru. Jeśli po przeczytaniu instrukcji nasuną się Państwu jakiekolwiek pytania, prosimy zapoznać się z okładką. Aby ułatwić nam udzielenie wsparcia, przed skontaktowaniem się z nami prosimy zanotować numer modelu oraz numer seryjny produktu. Numer modelu to **PFIVEX86015.0**. Umiejscowienie etykiety z numerem seryjnym jest wskazane na okładce tej instrukcji obsługi.

MONTAŻ

Do przeprowadzenia montażu potrzebne są dwie osoby. Umieścić wszystkie części roweru treningowego w uprzątniętym miejscu i usunąć opakowania. Nie należy wyrzucać opakowań przed zakończeniem montażu.

Oprócz dostarczonych narzędzi do montażu potrzebny jest śrubokręt krzyżakowy i klucz nastawny 

Podczas montażu urządzenia należy korzystać z poniższych rysunków. Liczby w nawiasach pod każdym rysunkiem to numery części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się na końcu tej instrukcji. Liczba za nawiasem oznacza ilość potrzebną do montażu.
Uwaga: Jeżeli część nie znajduje się w zestawie części, należy sprawdzić, czy nie została fabrycznie zmontowana.

KROK 1

Zamocować stabilizatory przedni (20) i tylny (27) do ramy głównej (1) za pomocą śrub mocujących (28), podkładek łukowych (13) i nakrętek kołpakowych (19).

KROK 2

Do przykręcenia pedałów (22L/R) do korby (21L/R) przy ramie głównej (1) należy użyć klucza krzyżowego.

Uwaga: pedał lewy (22L) dokręca się w lewo, a prawy (22R) — w prawo.

KROK 3

Włożyć osłonę wspornika pionowego (11) do wspornika pionowego (12), a następnie połączyć przewód połączeniowy (16) z górnym przewodem czujnika (3).
Zamocować wspornik pionowy (12) do wspornika ramy głównej (1) za pomocą śruby (14) z łbem sześciokątnym i podkładki łukowej (13), a następnie zamontować osłonę wspornika pionowego (11).

KROK 4

Przymocować siodełko (34) do poziomego wspornika siodełka (33) i dokręcić śrubą z nakrętką pod siodełkiem.
Następnie przytwierdzić poziomy wspornik siodełka (33) do kolumny siodełka (29) i przykręcić pokrętłem gwiazdowym (31) z podkładką płaską (32), jak pokazano.
Włożyć kolumnę siodełka (29) do ramy głównej (1) i zablokować pokrętłem (30) na odpowiedniej wysokości, jak pokazano.

KROK 5

Na koniec przełożyć przewód czujnika tętna (4) przez otwór w rurze pionowej (12).
Użyć śruby w kształcie T (25) do zamocowania osłony uchwytu (10) i uchwytu (7) do rury pionowej (12). Użyć również elementu dystansowego (9) i podkładki płaskiej (8).
Podłączyć górny przewód czujnika (3) i przewód czujnika tętna (4) do konsoli (17). Następnie przymocować konsolę (17) do rury pionowej (12) za pomocą śruby z łbem z gniazdem krzyżowym (2) i podkładki płaskiej (15).

Urządzenie jest teraz gotowe do użytku.

OBSŁUGA ROWERU TRENINGOWEGO

REGULACJA WYSOKOŚCI I WYSUNIĘCIA SIODEŁKA

Aby ćwiczenia były efektywne, siodełko powinno znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte, kiedy pedały znajdują się w najniższym położeniu. Aby ustawić wysokość siodełka, należy w pierwszej kolejności poluzować pokrętło na wsporniku siodełka. Następnie należy pociągnąć pokrętło, odpowiednio przesunąć wspornik siodełka w górę lub w dół i puścić pokrętło. Delikatnie poruszać wspornikiem siodełka w górę i w dół, aby upewnić się, że pokrętło zostało zablokowane w jednym z otworów we wsporniku siodełka. Na koniec dokręcić pokrętło. Aby ustawić pozycję wzdłużną siodełka, należy w pierwszej kolejności poluzować pokrętło na wsporniku siodełka o kilka obrotów. Następnie przesunąć siodełko w przód lub w tył do żądnego położenia i mocno dokręcić pokrętło.

REGULACJA KĄTA UCHWYTU

Aby ustawić kąt uchwytu, poluzować dźwignię, obrócić uchwyt do żądanego kąta i ponownie zablokować dźwignię.

USTAWIANIE PASKÓW PEDAŁÓW

Aby ustawić długość pasków pedałów, w pierwszej kolejności należy zdjąć zakończenia pasków z zaczepów na pedałach. Wyregulować długość, następnie założyć końce pasków na zaczepy na pedałach i docisnąć.

PODŁĄCZANIE ZASILACZA

WAŻNE: Jeżeli rower treningowy został wystawiony na działanie niskich temperatur, przed podłączeniem zasilacza należy zaczekać, aż rower osiągnie temperaturę pokojową. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do uszkodzenia wyświetlacza konsoli i innych podzespołów elektronicznych.

Podłączyć zasilacz do gniazda na korpusie roweru treningowego. Następnie podłączyć zasilacz do adaptera wtyczki. Adapter podłączyć do odpowiedniego gniazda ściennego zainstalowanego zgodnie z miejscowymi przepisami.

JAK MIERZYĆ TĘTNO

Mierzenie tętna.
Mierzenie tętna jest możliwe za pośrednictwem ręcznego czujnika.
Jeśli metalowe styki czujnika tętna są pokryte plastikową folią, należy ją usunąć. Należy się również upewnić, że dłonie są czyste.
Aby zmierzyć tętno, należy trzymać czujnik w dłoniach. Dłonie powinny spoczywać na metalowych stykach. Nie należy poruszać dłońmi ani zbyt mocno ściskać styków.
Po wykryciu pulsu tętno zostanie wyświetlone na ekranie. Aby uzyskać najbardziej precyzyjny pomiar tętna, należy trzymać styki przez co najmniej 15 sekund.
Jeżeli wskazanie tętna się nie pojawi, należy się upewnić, że dłonie są ustawione jak opisano. Należy pamiętać, aby nie poruszać gwałtownie dłońmi ani nie ściskać zbyt mocno styków. Dla optymalnej wydajności metalowe styki należy czyścić miękką ściereczką; **nigdy nie używać alkoholu, środków ściernych ani środków chemicznych.**

FUNKCJE KONSOLI

Ekran umożliwia śledzenie postępów.
Konsola zawiera sześć wyświetlaczy z poniższymi informacjami:
Speed (Prędkość) — na tym wyświetlaczu pokazana jest przybliżona prędkość, wyrażona w kilometrach na godzinę.
Time (Czas) — na tym wyświetlaczu pokazany jest czas od momentu rozpoczęcia.
Uwaga: Jeśli wybrano program inteligentny, na wyświetlaczu będzie pokazany pozostały czas programu zamiast czasu od rozpoczęcia.
Distance (Odległość) — na tym ekranie pokazana jest pokonana odległość, wyrażona w obrotach.
Calories (Kalorie) — na tym ekranie pokazana jest przybliżona liczba spalonych kalorii.
RPM (Obr./min) — na tym wyświetlaczu pokazana jest prędkość pedałowania, wyrażona w obrotach na minutę (obr./min).
Watts (Waty) — na tym wyświetlaczu pokazana jest liczba watów wygenerowanych w trakcie treningu.

KORZYSTANIE Z KONSOLI

Należy pamiętać o podłączeniu wtyczki zasilacza. Jeśli na wierzch konsoli naklejona jest folia, należy ją usunąć.

1. Włączyć konsolę.
Aby włączyć konsolę, wcisnąć dowolny przycisk lub po prostu zacząć pedałować.

2. Przyciski.
UP:
Wciśnięcie tego przycisku spowoduje zwiększenie oporu podczas pedałowania. W trybie ustawień wciśnięcie przycisku zwiększa wartość ustawień czasu, odległości, kalorii, wieku, płci lub programów.
DOWN:
Wciśnięcie tego przycisku spowoduje zmniejszenie oporu podczas pedałowania. W trybie ustawień wciśnięcie przycisku zmniejsza wartość ustawień czasu, odległości, kalorii, wieku, płci lub programów.
MODE:
W trybie ustawiania czasu wcisnąć ten przycisk, aby zatwierdzić godziny i minuty.
W trybie ustawiania wcisnąć ten przycisk, aby zatwierdzić wprowadzone wartości.
W trybie STOP wcisnąć ten przycisk, aby wyzerować wprowadzone wartości.
START/STOP:
Aby szybko rozpocząć naliczanie przez konsolę, wcisnąć ten przycisk. Naliczanie rozpocznie się od zera. Przytrzymanie przycisku przez co najmniej 3 sekundy spowoduje wyzerowanie wartości.
PULSE RECOVERY:
Wcisnąć ten przycisk, aby włączyć test powrotu do tętna spoczynkowego.

3. Zacząć pedałować i śledzić przebieg na ekranie.
Podczas treningu na konsoli będzie wyświetlany wybrany tryb.

4. Po zakończeniu ćwiczeń konsola wyłączy się automatycznie.
Jeżeli przez kilka sekund pedały nie będą obracane, słowo STOP pojawi się na wyświetlaczu, a konsola zostanie przełączona w tryb wstrzymania. Konsola ma funkcję automatycznego wyłączania. Jeżeli przez kilka minut pedały nie będą obracane i nie zostaną wciśnięte żadne przyciski, zasilanie zostanie automatycznie wyłączone.

Jak korzystać z testu tempa powrotu do tętna spoczynkowego:
Jest to funkcja sprawdzania tempa powrotu do tętna spoczynkowego. Wynik jest wyrażony w skali od A+ do C, gdzie A+ oznacza najlepszy wynik a C – najgorszy. Poszczególne możliwości to: A+,A, B+, B, C+, C.
Aby uzyskać precyzyjny odczyt, użytkownik musi wykonać test w prawidłowy sposób poprzez wciśnięcie przycisku TEST (RECOVERY) i przerwanie treningu. Po wciśnięciu przycisku należy w prawidłowy sposób skorzystać z czujnika tętna. Test trwa 1 minutę, po czym na wyświetlaczu pojawiają się wyniki testu. Jeżeli komputer nie wykryje aktualnego tętna, wciśnięcie TEST (RECOVERY) nie uruchomi testu tempa powrotu do tętna spoczynkowego. Podczas testu wcisnąć TEST (RECOVERY), aby zakończyć test i przywrócić stan zatrzymania.

1. Włączyć konsolę.
Aby włączyć konsolę, nacisnąć przycisk lub rozpocząć pedałowanie. Wyświetlacz zostanie na chwilę podświetlony, a następnie konsola będzie gotowa do użytku.

2. Wybór trybu ręcznego.
W chwili włączenia konsoli zostanie wybrany tryb ręczny. Jeśli wybrano program, należy ponownie wybrać tryb ręczny przez wciskanie przycisku inteligentnych programów aż na wyświetlaczu pojawią się zera.

Wybrać Program 1 za pomocą przycisków UP i DOWN. Domyślny poziom oporu wynosi 5. Wskazanie TIME będzie migało na wyświetlaczu. Ustawić czas treningu za pomocą przycisków UP i DOWN. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE. Powtórzyć czynności dla ODLEGŁOŚCI, KALORII i TĘTNA. Na koniec wcisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

3. Ustawić żądany opór pedałów.
Wciskanie przycisków zwiększania i zmniejszania oporu podczas pedałowania spowoduje zmianę oporu pedałów. Dostępnych jest dziesięć poziomów oporu. Uwaga: wciśnięcie przycisku nie spowoduje natychmiastowej zmiany oporu pedałów.

4. Ekran umożliwia śledzenie postępów.
Na wyświetlaczu jest pokazywany czas od rozpoczęcia treningu i pokonana odległość. Uwaga: Jeśli wybrano program inteligentny, na wyświetlaczu będzie pokazany pozostały czas programu zamiast czasu od rozpoczęcia. Wyświetlacz podaje również prędkość pedałowania (w obr./min), spalone kalorie i tkankę tłuszczową, a także tętno, po użyciu ręcznego czujnika.

5. Po zakończeniu ćwiczeń konsola wyłączy się automatycznie.
Jeżeli przez kilka sekund pedały nie będą obracane, wskazanie na ekranie zacznie migać, a konsola zostanie przełączona w tryb wstrzymania.
Jeżeli przez kilka minut pedały nie będą obracane, konsola zostanie wyłączona, a ekran wyzerowany.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMÓW

1. Włączyć konsolę.
Aby włączyć konsolę, wcisnąć dowolny przycisk lub po prostu zacząć pedałować.

2. Wybrać program.
Za pomocą przycisków UP/DOWN wybrać program. Wybrać program dostosowany do celów i profili wyświetlanych na konsoli.

3. Ustawić program zgodnie z celami dnia.
Wskazanie TIME będzie migało na wyświetlaczu. Ustawić czas trwania treningu za pomocą przycisków UP i DOWN. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE. DISTANCE będzie migać. Powtórzyć operację, aby wybrać i zatwierdzić odległość. Wykonać powyższe czynności dla KALORII oraz TĘTNA. Wcisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

4. Ustawić żądany opór pedałów.
Wciskanie przycisków zwiększania i zmniejszania oporu podczas pedałowania spowoduje zmianę oporu pedałów. Dostępnych jest dziesięć poziomów oporu.
Uwaga: wciśnięcie przycisku nie spowoduje natychmiastowej zmiany oporu pedałów.

5. Po zakończeniu ćwiczeń konsola wyłączy się automatycznie.
Jeżeli przez kilka sekund pedały nie będą obracane, wskazanie na ekranie zacznie migać, a konsola zostanie przełączona w tryb wstrzymania.
Jeżeli przez kilka minut pedały nie będą obracane, konsola zostanie wyłączona, a ekran wyzerowany.

PROGRAMY KONTROLI TĘTNA

1. Włączyć konsolę.
Aby włączyć konsolę, wcisnąć dowolny przycisk lub po prostu zacząć pedałować.

2. Wybrać program.
Za pomocą przycisków UP i DOWN wybrać program kontroli tętna (Heart Rate). Zaczekać aż słowo PROGRAM zacznie migać. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE.
Każdy program odpowiada określonemu celowi:
Program 12 odpowiada 60% maksymalnego tętna
Program 13 odpowiada 70% maksymalnego tętna
Program 14 odpowiada 85% maksymalnego tętna
Program 15 umożliwia samodzielne ustalenie tętna docelowego

Tętno docelowe jest obliczane w poniższy sposób:
220 - wiek. Np. dla osoby w wieku 35 lat:
220 - 35 = 185 tętno/min.

3. Wprowadzanie danych.
Wskazanie AGE będzie migać. Aby ustawić wiek, wciskać przyciski UP i DOWN. Następnie za pomocą przycisków UP i DOWN wybrać wartość i zatwierdzić wybór przyciskiem MODE.
Ustawić czas, odległość i kalorie w sposób opisany powyżej.
Na koniec wcisnąć START/STOP, aby rozpocząć trening.

4. Ustawić żądany opór pedałów.
Wciskanie przycisków zwiększania i zmniejszania oporu podczas pedałowania spowoduje zmianę oporu pedałów. Dostępnych jest dziesięć poziomów oporu.
Uwaga: wciśnięcie przycisku nie spowoduje natychmiastowej zmiany oporu pedałów.

5. Po zakończeniu ćwiczeń konsola wyłączy się automatycznie.
Jeżeli przez kilka sekund pedały nie będą obracane, wskazanie na ekranie zacznie migać, a konsola zostanie przełączona w tryb wstrzymania.
Jeżeli przez kilka minut pedały nie będą obracane, konsola zostanie wyłączona, a ekran wyzerowany.

PROGRAM WATÓW

1. Włączyć konsolę.
Aby włączyć konsolę, wcisnąć dowolny przycisk lub po prostu zacząć pedałować.

2. Wybrać program.
Za pomocą przycisków UP i DOWN wybrać program z oznaczeniem WATT. Zaczekać aż słowo PROGRAM zacznie migać. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE.

3. Wprowadzanie danych.
Kiedy wskazanie TIME zacznie migać, należy wybrać czas za pomocą przycisków UP i DOWN, następnie ustawić odległość i waty za pomocą przycisków UP i DOWN. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE. Na koniec wcisnąć START/STOP, aby rozpocząć trening.

Ten program zależy od prędkości, dlatego ustawianie poziomu oporu nie jest możliwe.

4. Ustawić żądany opór pedałów.
Wciskanie przycisków zwiększania i zmniejszania oporu podczas pedałowania spowoduje zmianę oporu pedałów. Dostępnych jest dziesięć poziomów oporu.
Uwaga: wciśnięcie przycisku nie spowoduje natychmiastowej zmiany oporu pedałów.

5. Po zakończeniu ćwiczeń konsola wyłączy się automatycznie.
Jeżeli przez kilka sekund pedały nie będą obracane, wskazanie na ekranie zacznie migać, a konsola zostanie przełączona w tryb wstrzymania.
Jeżeli przez kilka minut pedały nie będą obracane, konsola zostanie wyłączona, a ekran wyzerowany.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

1. Włączyć konsolę.

Aby włączyć konsolę, wcisnąć dowolny przycisk lub po prostu zacząć pedałować.

2. Wybrać program.
Za pomocą przycisków UP i DOWN wybrać program (od U1 do U4). Zaczekać aż słowo PROGRAM zacznie migać. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE.

3. Wprowadzanie danych.
Użytkownik może dowolnie zmieniać wartości w kolejności: czas, odległość, kalorie, wiek oraz poziom oporu w 10 krokach. Ustawione wartości i profile zostaną przechowane w pamięci.
Po wybraniu programu i przytrzymaniu przycisku MODE przez 3 sekundy pierwsza kolumna zacznie migać. Można teraz utworzyć profil za pomocą przycisków UP i DOWN. Po zatwierdzeniu przyciskiem MODE zostanie wybrana druga kolumna. Należy ponownie przytrzymać przycisk MODE przez 3 sekundy i użyć przycisków UP/DOWN aby dostosować poziom w tej kolumnie. Powtórzyć opisane wcześniej kroki dla 10 kolumn. Na koniec wcisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

4. Zmiana oporu pedałów.
Wciskanie przycisków zwiększania i zmniejszania oporu podczas pedałowania spowoduje zmianę oporu pedałów. Dostępnych jest dziesięć poziomów oporu. Uwaga: wciśnięcie przycisku nie spowoduje natychmiastowej zmiany oporu pedałów.
Jeżeli przez kilka sekund pedały nie będą obracane, słowo STOP pojawi się na wyświetlaczu, a konsola zostanie przełączona w tryb wstrzymania. Konsola ma funkcję automatycznego wyłączania. Jeżeli przez kilka minut pedały nie będą obracane i nie zostaną wciśnięte żadne przyciski, zasilanie zostanie automatycznie wyłączone w celu oszczędzania baterii.

PROGRAMY POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

1. Włączyć konsolę.
Aby włączyć konsolę, wcisnąć dowolny przycisk lub po prostu zacząć pedałować.

2. Wybrać program.
Za pomocą przycisków UP i DOWN wybrać program 20 (BODY FAT). Zaczekać aż słowo PROGRAM zacznie migać. Zatwierdzić wybór przyciskiem MODE. Jest to specjalny program służący do obliczania wskaźnika tkanki tłuszczowej.

3. Wprowadzanie danych.
Wcisnąć przycisk MODE, aby wybrać wzrost, wagę, wiek oraz płeć. Następnie ustawić wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Po wciśnięciu przycisku START/STOP w celu obliczenia tkanki tłuszczowej, należy w prawidłowy sposób zastosować ręczny czujnik tętna. Jeżeli czujnik nie odbierze żadnych sygnałów, komunikat o błędzie „Err” pojawi się na wyświetlaczu profilu. W takim przypadku należy wcisnąć START/STOP, aby ponownie wykonać obliczenie. Profil zostanie wyświetlony na ekranie

KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Regularnie kontrolować i dokręcać wszystkie części przyrządu treningowego.

Wymieniać natychmiast wszystkie zużyte części.
Do czyszczenia przyrządu treningowego używać wilgotnej ściereczki i niewielkiej ilości łagodnego detergentu.

Ważne: Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, chronić ją przed płynami i nie narażać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE:

Przed rozpoczęciem każdego programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób, które mają problemy zdrowotne. Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Wiele czynników może wpływać na rzetelność odczytów tętna. Czujnik tętna ma jedynie na celu określenie tendencji zmian tętna podczas ćwiczeń.

Te zalecenia są pomocne w planowaniu programu ćwiczeń. Szczegółowych informacji dotyczących ćwiczeń może dostarczyć książka lub konsultacja z lekarzem. Należy pamiętać, że właściwe odżywianie i odpowiednia ilość odpoczynku mają duże znaczenie w osiągnięciu wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Bez względu na to, czy celem ćwiczeń jest spalenie tłuszczu czy wzmocnienie układu krążenia, kluczem do osiągnięcia żądanych wyników jest trenowanie z odpowiednią intensywnością. Pomiar tętna może pomóc w znalezieniu właściwego poziomu intensywności. Poniższa tabela przedstawia zalecane tętno w przypadku ćwiczeń aerobowych i spalania tłuszczu.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Aby znaleźć prawidłową intensywność, najpierw należy znaleźć swój wiek w dole tabeli (wiek jest zaokrąglony do dziesiątek). Trzy liczby znajdujące się powyżej wieku to „strefa ćwiczeń". Najniższa liczba to tętno zalecane do spalania tłuszczu, środkowa liczba to tętno zalecane do maksymalnego spalania tłuszczu, a najwyższa to tętno zalecane przy ćwiczeniach aerobowych.

Spalanie tłuszczu — Aby skutecznie spalać tłuszcz, należy ćwiczyć z niewielką intensywnością przez dłuższy czas. W trakcie pierwszych kilku minut ćwiczenia ciało przerabia węglowodany na energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń zaczyna przetwarzać zapasy tłuszczu na energię. Jeśli celem ćwiczeń jest spalanie tłuszczu, należy dostosować intensywność ćwiczeń aż do uzyskania tętna bliskiego najniższej wartości ze strefy ćwiczeń. Aby maksymalnie spalać tłuszcz, należy ćwiczyć przy tętnie bliskim środkowej liczbie ze strefy ćwiczeń.

Ćwiczenia aerobowe — Jeśli celem jest wzmocnienie układu krążenia, należy wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużych ilości tlenu w dłuższych okresach czasu. W przypadku ćwiczeń aerobowych należy dostosować ich intensywność tak, by uzyskać tętno bliskie najwyższej wartości w strefie ćwiczeń.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRENINGU

Rozgrzewka — Rozpocząć od 5-10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Rozgrzewka umożliwia podniesienie temperatury ciała oraz przyspieszenie tętna i obiegu krwi w celu przygotowania się do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie ćwiczeń — Ćwiczyć przez 20-30 minut, zachowując tętno ze strefy ćwiczeń. (Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń nie utrzymywać tętna w strefie ćwiczeń dłużej niż 20 minut.) Podczas ćwiczeń regularnie i głęboko oddychać - nigdy nie wstrzymywać oddechu.

Odpoczynek — Zakończyć 5-10 minutami rozciągania. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga uniknąć problemów, które występują po ćwiczeniach.

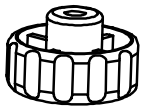
CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby utrzymać kondycję lub ją poprawić, należy zaplanować trzy treningi na tydzień i co najmniej jeden dzień odpoczynku pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń można dojść w razie potrzeby do pięciu treningów w tygodniu. Należy pamiętać, że kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnego zajęcia, które sprawia przyjemność.

LISTA CZĘŚCI — nr modelu PFIVEX86015.0

N°	Qty.	Opis
1	1	Telaio principale
2	2	Vite esagonale M4X10
3	1	Cavo superiore del sensore
4	2	Cavo del sensore pulsazioni
5	2	Terminale quadrato
6	1	Parte metallica a U
7	1	Manubrio
8	1	Rondella piatta D8
9	1	Distanziatore
10	1	Carter del manubrio
11	1	Carter della piantana
12	1	Piantana
13	8	Rondella ondulata
14	4	Vite M8X15
15	2	Rondella piatta D5
16	1	Cavo inferiore del sensore
17	1	Console
18	2	Terminale stabilizzatore anteriore
19	4	Dado M8
20	1	Stabilizzatore anteriore
21	2	Pedalina
22	2	Pedale
23	2	Terminale della pedalina
24	2	Bullone a collarino M8X25
25	1	Bullone a T M8X65
26	2	Terminale stabilizzatore posteriore
27	1	Stabilizzatore posteriore
28	4	Bullone di carrozzeria M8*74
29	1	Tubo della sella
30	1	Rotella di regolazione della sella M16*1.5
31	1	Rotella di regolazione della sella M10
32	1	Rondella piatta D10
33	1	Tubo orizzontale della sella
34	1	Sella
35	2	Terminale
36	2	Imbottitura manubrio
37	1	Carter in plastica
38	1	Rondella ondulata D17
39	2	Cuscinetto
40	2	Distanziale
41	1	Asse centrale
42	1	Puleggia della pedalina
43	1	Cinghia
44	2	Bullone
45	2	Rondella ondulata
46	2	Rondella ondulata
47	1	Asse della placca magnetica
48	1	Placca magnetica
49	1	Molla
50	1	Bullon esagonale
51	2	Dado esagonale
52	2	Rondella piatta D6
53	1	Sensore
54	1	Puleggia della cinghia
55	1	Anello
56	1	Bullone M8*20
57	1	Supporto della ruota della cinghia
58	1	Molla
59	4	Dado in nylon M10
60	1	Dado a collarino M10X1
61	2	Bullone M6×50
62	2	Rondella a U
63	2	Dado esagonale M6
64	2	Dado sottile M10X1.0
65	1	Distanziale
66	2	Dado sottile esagonale M10*1.0
67	1	Puleggia piccola della cinghia
68	1	Ruota d’inerzia
69	1	Asse della ruota d’inerzia
70	9	Vite ST4*20
71	6	Vite ST4*10
72	2	Disco in plastica
73	1	Adattatore
74	1	Motore
75	1	Anello della piantana
76	1	Dado in nylon M8
77	1	Distanziale della ruota d’inerzia
78	3	Bullone esagonale M8X16
79	2	Carter
80	8	Vite ST2.9X10
81	1	Anello
82	1	Cavo della resistenza
83	1	Rondella piatta Φ10*Φ20*1.5
84	1	Presa elettrica

MONTAGE / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAGEM / MONTAŻ



#31 1PC

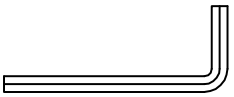
#32 1PC

#25 1PC

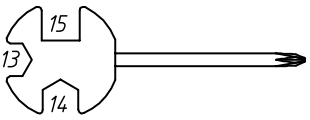
#10 1PC

#9 1PC

#8 1PC



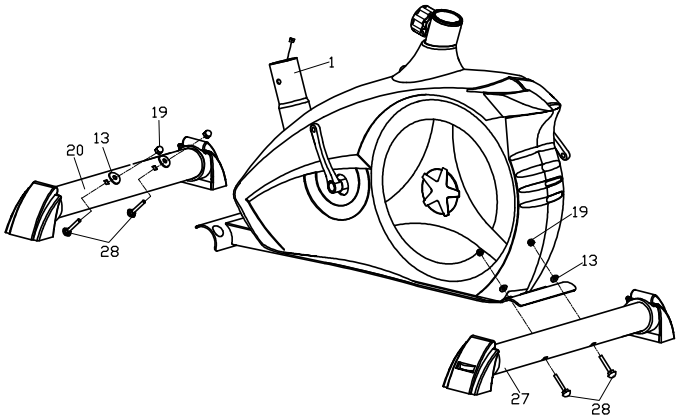
(S=6)-1PC



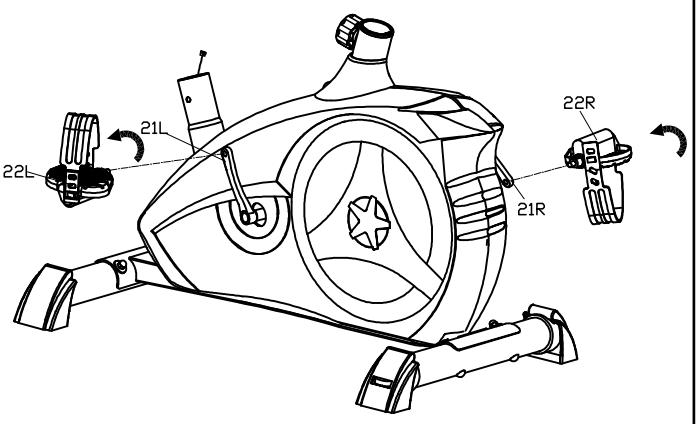
(S=13*14*15)-1PC

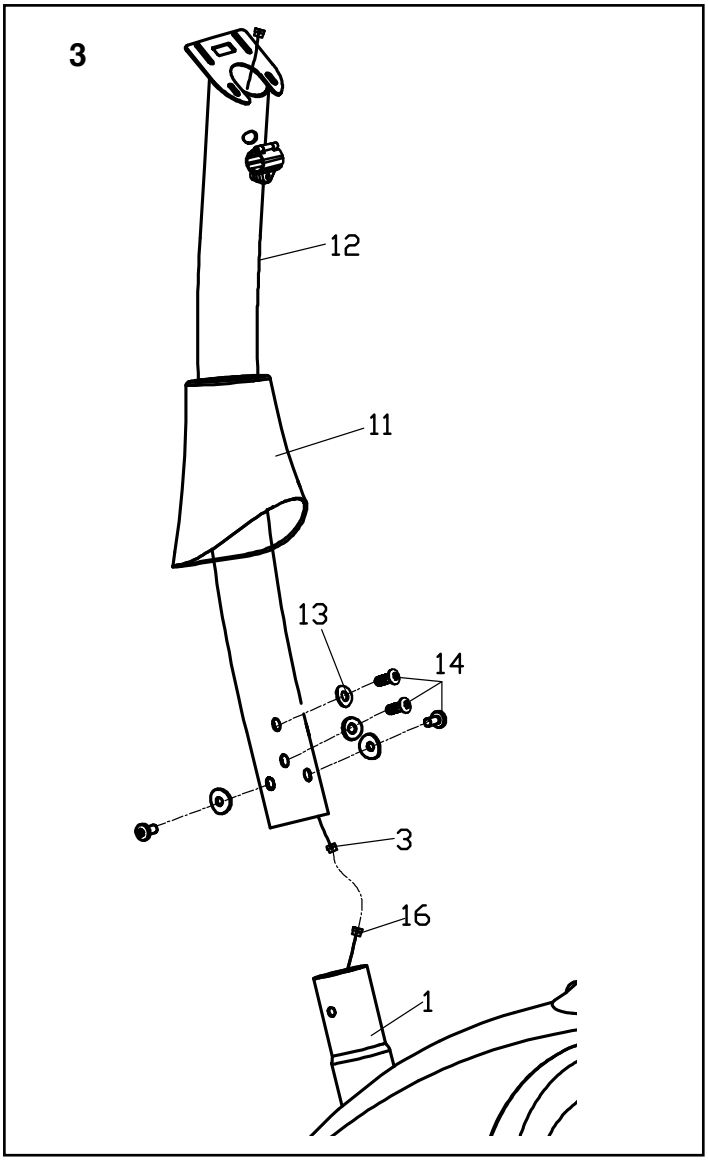
ETAPES / FASE / STAP / PASSO / KROK

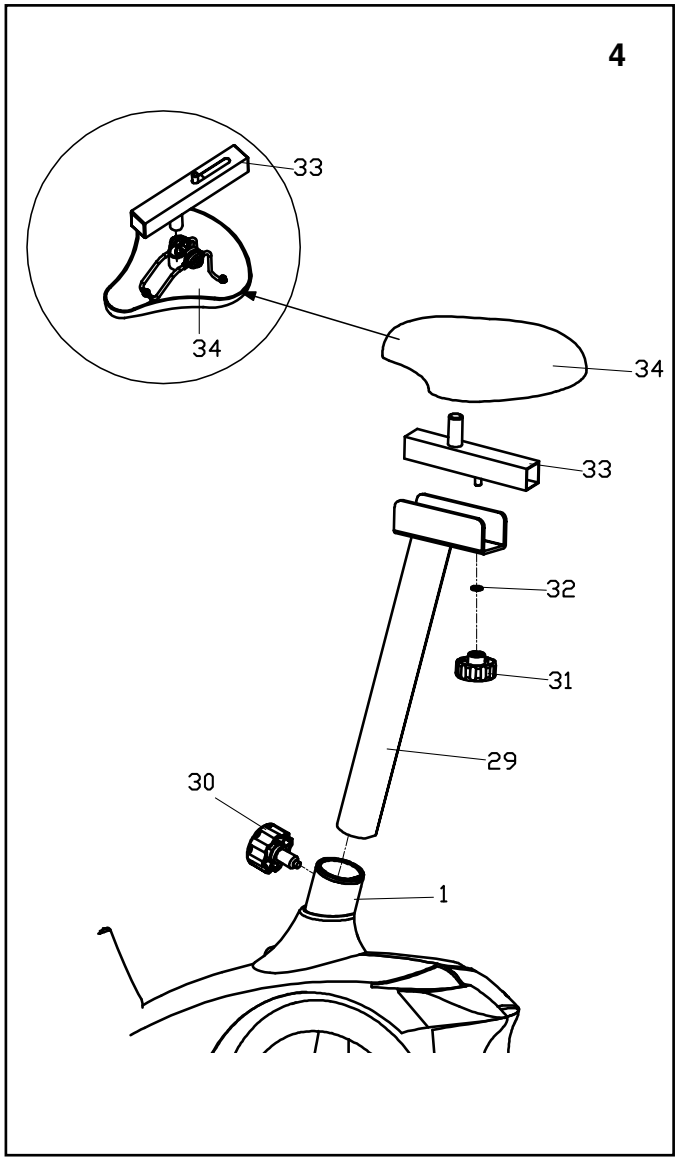
1

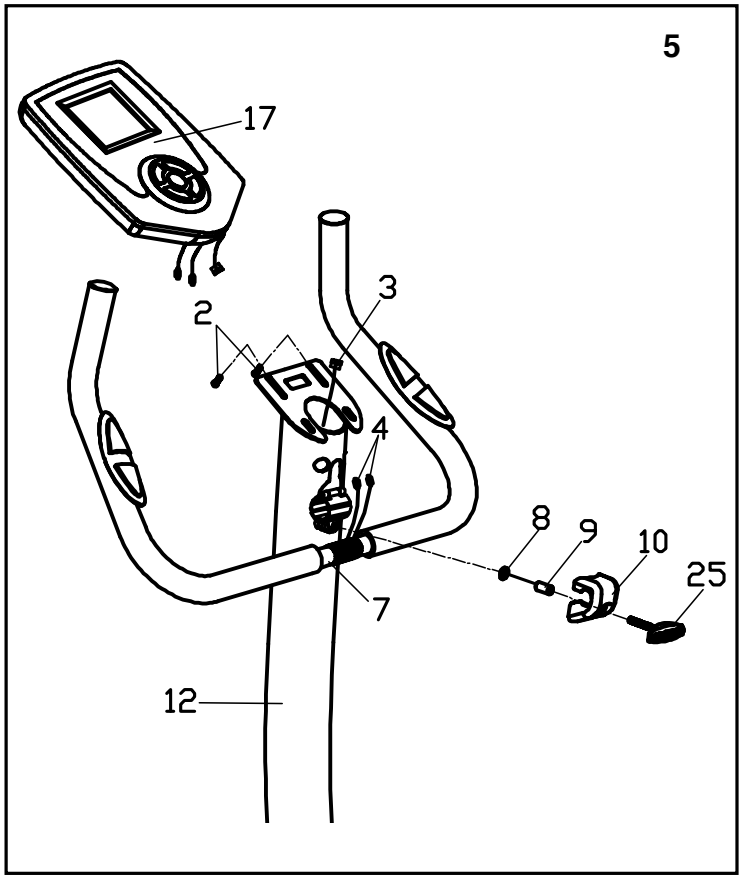


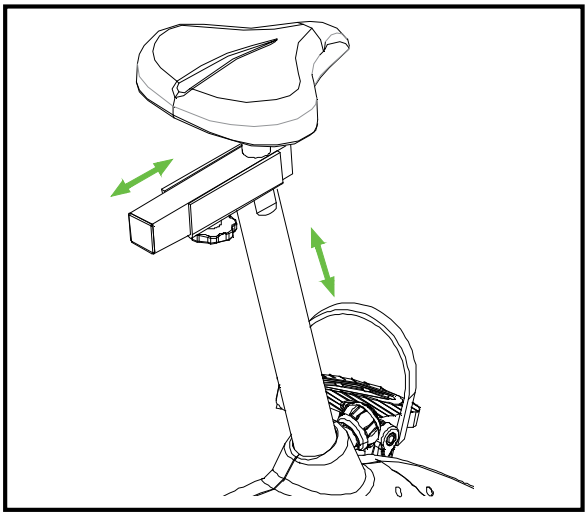
2

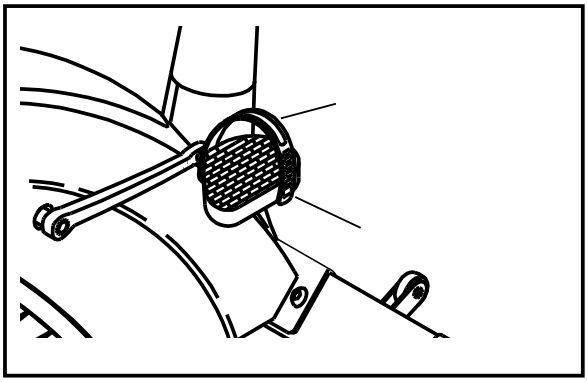


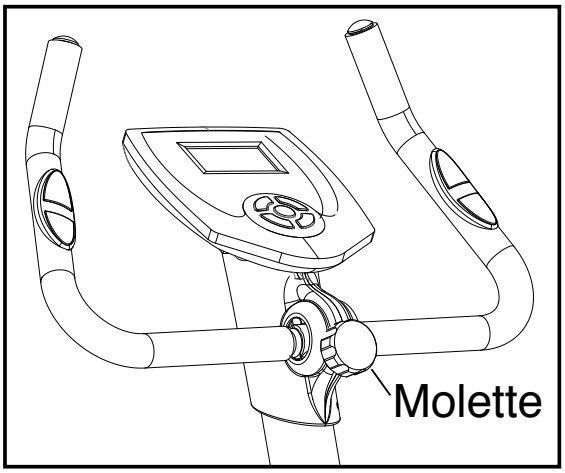

3
12
11
13
14
3
16
1


4
33
34
34
33
32
31
29
30
1


5
17
2
3
4
8
9
10
25
7
12






Molette

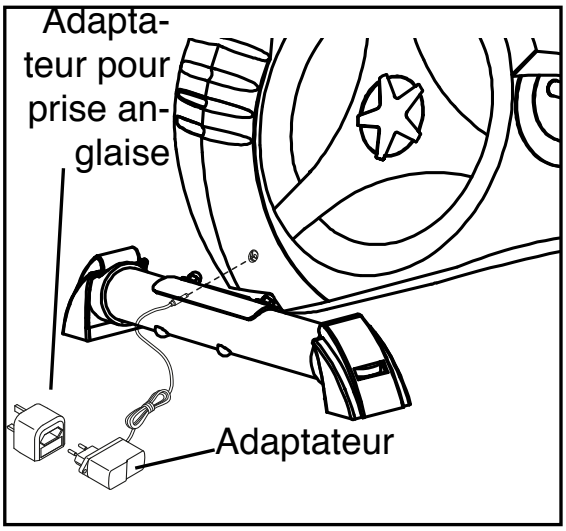

Adapta-
teur pour
prise an-
glaise
Adaptateur

SCHÉMA DÉTAILLÉ—ESPLOSO — OPENGEWERKTE TEKENING—ESQUEMA —RYSUNEK POGLĄDOWY. PFIVEX86015.0

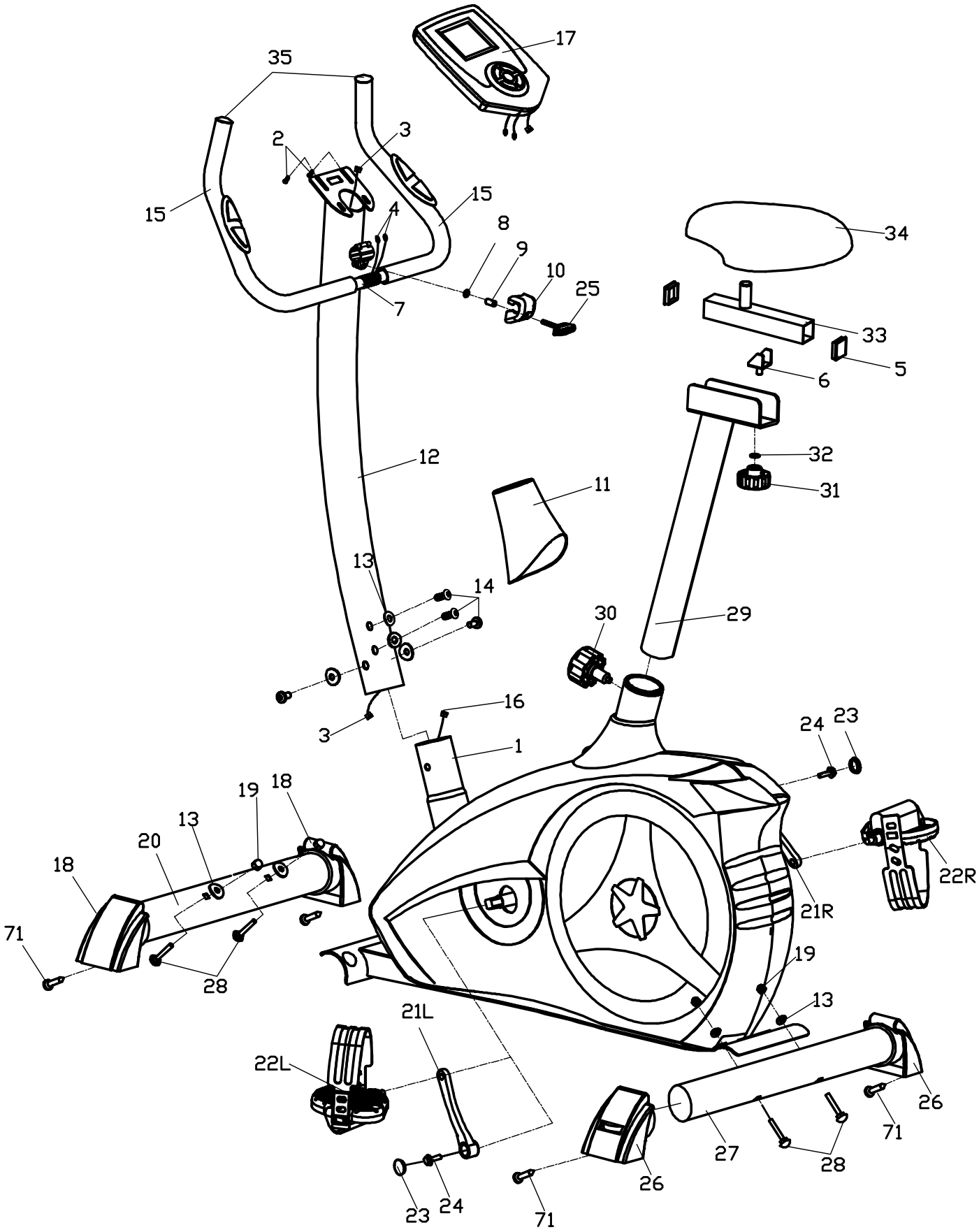
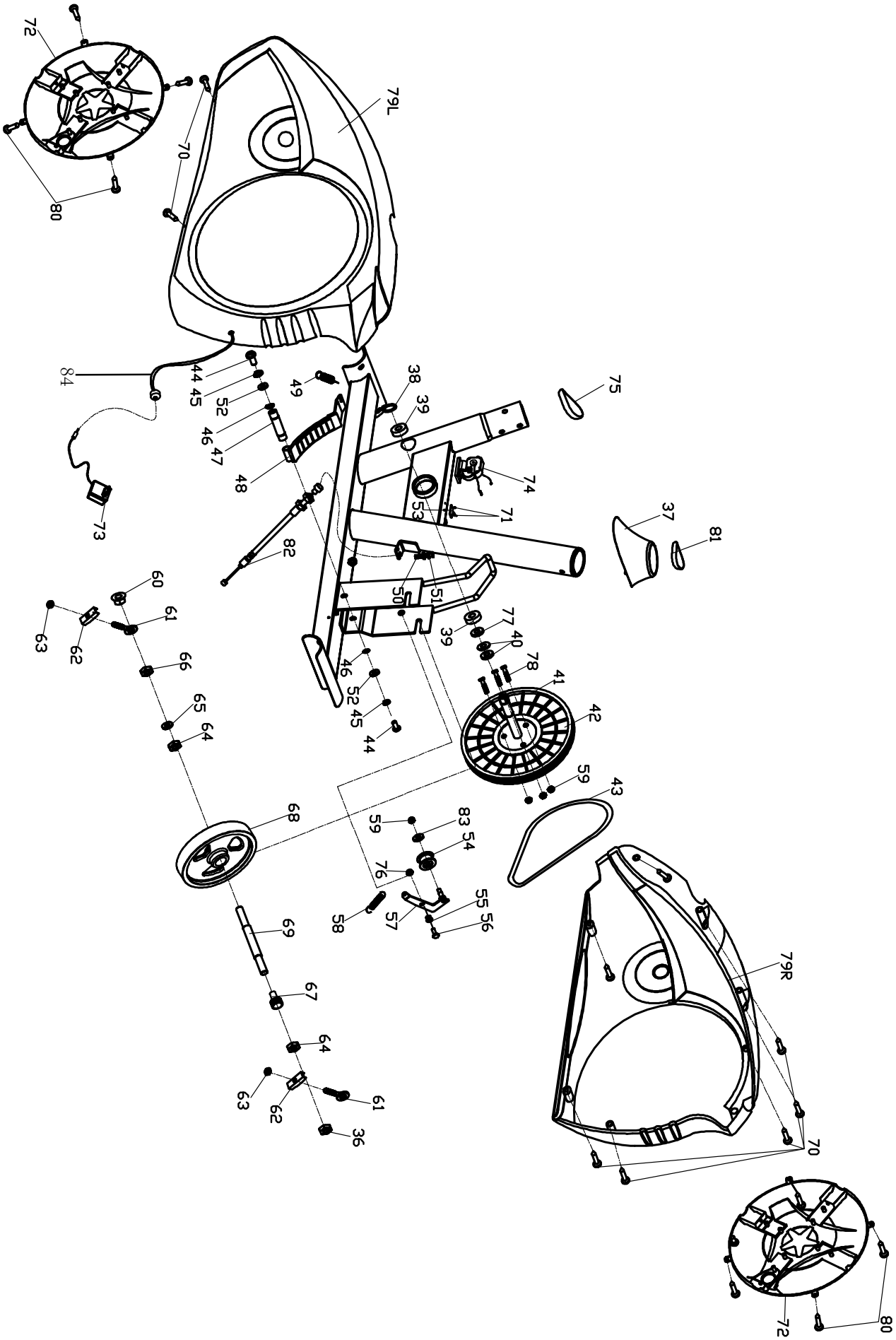
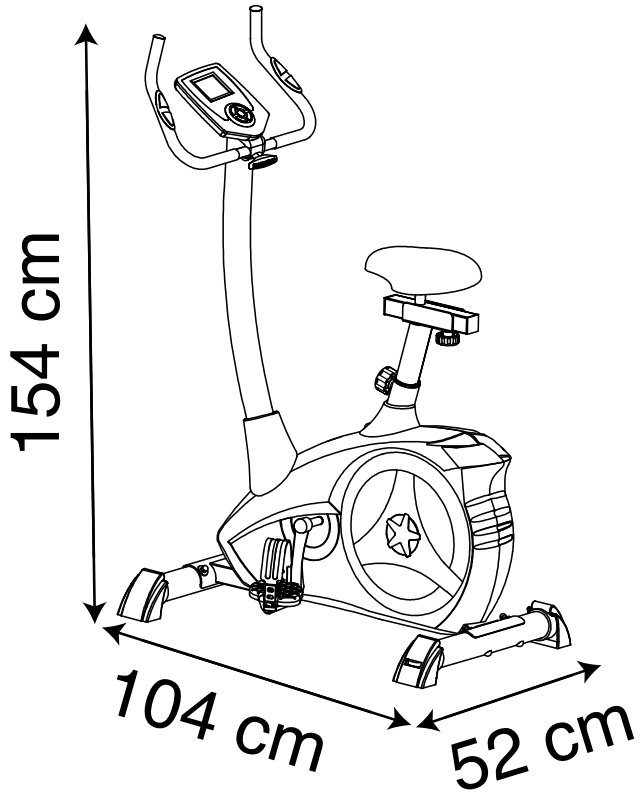


SCHÉMA DÉTAILLÉ—ESPLOSO — OPENGEWERKTE TEKENING—ESQUEMA —RYSUNEK POGLĄDOWY. PFIVEX86015.0





Poids / Peso / Peso do Produto Productgewicht / Ciężar produktu: 26,3 Kg

Imprimé en Chine © 2015 Icon Health & Fitness, Inc.